
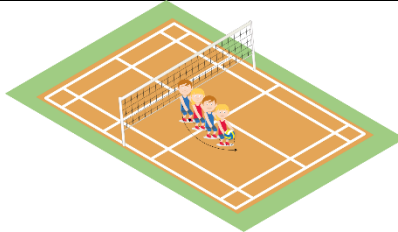
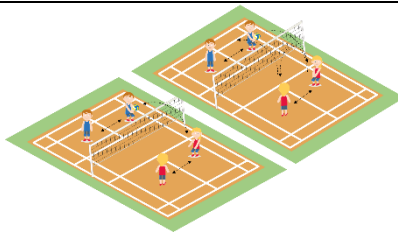
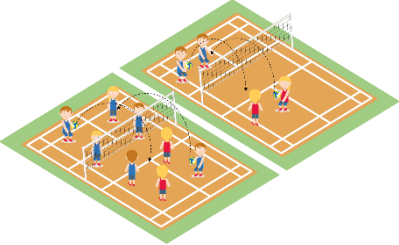

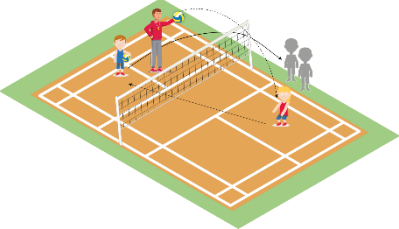
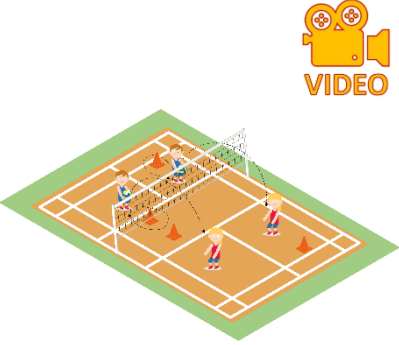
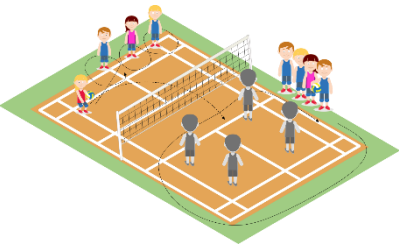


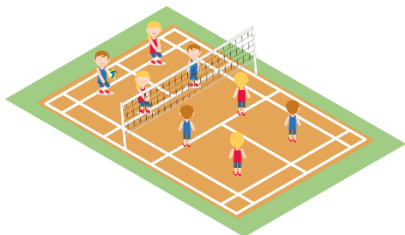
Level 0-1-2 Program – Uge 3



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Partibold</p> <ul style="list-style-type: none"> • Del spillerne i to hold á ca. 4-5 spillere på hvert hold Det ene hold kaster bolden til hinanden. • Det andet hold forsøger at erobre bolden. • Lykkedes det, er det nu det andet holds tur til at spille bolden til hinanden. 	<p>Grupper á ca. 8 spillere (2 hold)</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Opvarmning</p> <p>Kaste-gribe</p> <p>Sammenspil</p> <p>Bevægelse i forhold til bolden</p>
5-7	 <p>Stafet</p> <p>Alle 4 står på række tæt sammen med spredte ben. Lad alle grupper stå ved siden af hinanden, så I kan lave en lille dyst om, hvem der kommer først op til en bestemt linje på gulvet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den første i rækken triller bolden gennem benene. • Den sidste i rækken tager bolden, når den er kommet igennem alle ben, og løber op foran i rækken og triller bolden igennem benene. <p>Stafetten fortsætter til alle er over linjen.</p> <p>Variationer</p> <p>Kan spilles med at man afleverer bolden over hovedet eller sidelæns.</p>	<p>Grupper á 4-6 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Opvarmning</p>
10	 <p>Kast-bagger-smash</p> <p>Stil jer parvis overfor hinanden på hver side af nettet.</p> <p>Stil jer ved siden af hinanden midt på banen.</p> <p>Level 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden kastes over nettet. • Bolden gribes på modsatte side, og kastes hurtigt tilbage over nettet. • Når man har kastet, bytter man plads med sin makker. <p>Level 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden kastes over nettet • Bolden modtages med baggerslag til makker, der griber bolden og kaster den over nettet med et bagger – eller fingerslagskast eller kaster den op til sig selv og smasher den over nettet. 	<p>Parvis</p> <p>2 hold på en bane</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Kast og grib</p> <p>Baggerslag</p> <p>Stående smash</p>

		Smashet skal udføres stående. Afhængig af antal baner og spiller, kan man spille på alm. kids-bane eller ½ bane. Der kan også være spillere i kø bag baglinjen, så der skiftes efter hver tabt bold.		
10		<p>2-bold kastespil</p> <p>Banen deles i to halvdele, så man har to baner. Der spilles to mod to eller tre mod tre. Der må kun benyttes baggerslags- og fingerslagskast. Der spilles med to bolde og det gælder om, at få bolden til at ramme gulvet på modstanderens banehalvdel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvert hold starter med en bold • Man starter samtidig med at kaste bolden over nettet med et baggerslagskast • Rammer bolden gulvet på modstanderens side får holdet et point • Spil evt. kampe til f.eks. 5 point og skift derefter modstander <p>Variation Bliver det for svært med to bolde, spilles med en bold Spillet kan startes med en serv</p>	Hold à 2-3 spillere. 2 bolde pr. bane.	Fingerslagskast Baggerslagskast
10	 <p>0:53</p> 	<p>Gribe på hele banen</p> <p>Alle har en bold. (Hvis der ikke er bolde nok, sendes boldene frem så træneren altid har en bold). Trænerne står ved nettet og kaster bolde over på modsatte banehalvdel. Spillerne griber bolden og løber derefter under nettet og afleverer bolden til træneren</p> <ul style="list-style-type: none"> • En spiller står klar inde på banen. Klar til at gribe bolden • Flere spillere står klar ved sidelinjen klar til at komme ind • Når bolden er grebet, løber spilleren under nettet og giver bolden til træneren. Løber derefter igen over på modsatte side langs sidelinjen, og gør sig klar til at komme ind på banen, når der er plads • Trænerne modtager hele tiden bolde fra spillerne, som kastes over nettet. Der kastes så spillerne bliver udfordret <p>Variation Der kan modtages med baggerslag som gribes</p>	Alle spillere Del jer så I er ca. 5-8 på hver bane, hvis I har flere baner. Alle bolde	Gribe bolden

10		<p><u>Grib, kast & rund keglen</u></p> <p>Der spilles 1 mod 1 over nettet på lille bane (ca. 3m bred x 4-5m lang på hver side). Der stilles en kegle midt på banen ca. 1m fra nettet.</p> <p>Spillerne skal kaste bolden med et baggerslagskast på den anden side af nettet, runde keglen, løbe tilbage til udgangspositionen og gribe bolden, der kommer fra makkeren på den anden side af nettet. Det gælder om, at få bolden i gulvet på modsatte side.</p> <p>Spillerne skal altid bevæge sig med fronten mod nettet – også når der løbes tilbage – og gerne lidt foroverbøjet.</p> <p>Efter 3 min flyt keglen til baglinjen og efter 3 min igen, flyt keglen til sidelinjen.</p> <p>Variationer</p> <p>Man kan lave stående smash over nettet i stedet for at kaste.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Kast & grib Bevægelse.</p>
10		<p><u>Kids-rundbold</u></p> <p>Ca. 4 spillere på hver banehalvdel (kidsvolleybane).</p> <p>Hold 1</p> <p>Alle spillere på nær en, står på en række ved baglinjen med en afstand på ca. 2 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den spiller, der ikke står i rækken server/kaster bolden over nettet og løber derefter slalom mellem spillerne på baglinjen. • Spillerne som står på baglinjen, laver sprællemænd når bolden serves. • Spilleren, der har servet, bliver ved med at løbe slalom (frem og tilbage) indtil det andet hold siger STOP. • 1 point for hver gang spilleren er kommet for enden af rækken. <p>Der spilles nu en ny omgang hvor en ny spiller server/kaster bolden over nettet.</p> <p>Når alle har servet/kastet, byttes roller med det andet hold.</p> <p>Hold 2</p> <p>Stiller sig ind på banen i en "rombeform" (level 3-4) eller firkant (level 0-2) og griber eller modtager den serverede bold med et baggerslag til sig selv.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den spiller, der griber bolden/modtager bolden, løber en gang rundt om banen mens de andre på holdet følger efter i en række. • Når de har været rundt, stiller de sig alle med spredte ben lige bag hinanden, og lader bolden trille gennem alles ben, hvorefter den sidste i rækken løber over på den anden banehalvdel baglinje og siger STOP. 	<p>Grupper à 6-8 spillere</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Serv/kast Gribe/modtagning Samarbejde</p>

		Når der spilles en ny omgang, roterer alle en plads og gør klar til at gribe/modtage. Man skal skiftes til at være den, der løber over på den anden side med bolden.		
15-20		Spil Spil level 0 , level 1 eller level 2 afhængig af spillerne. Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø".	Alle En bold pr. bane	