

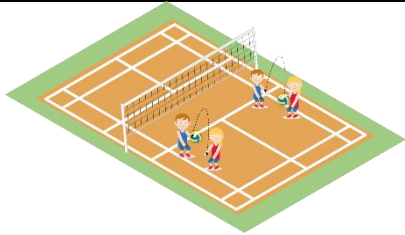
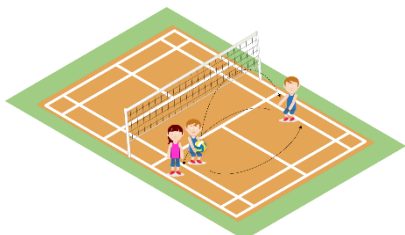
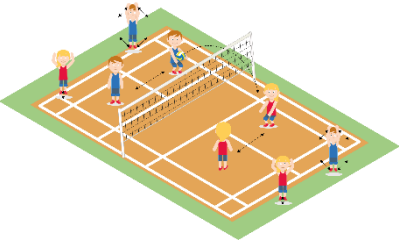
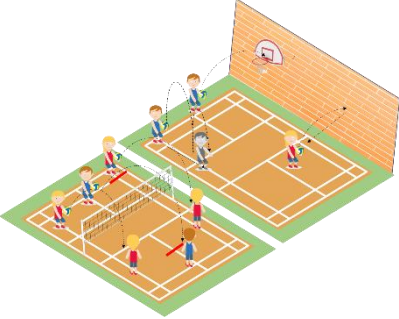
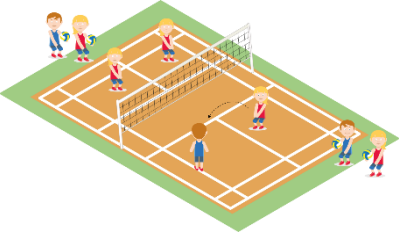
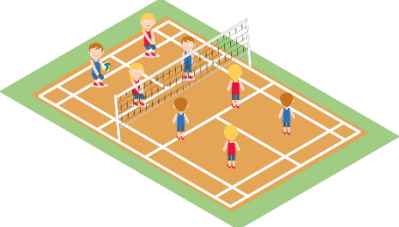


Level 0-1-2 Program – Uge 4



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Driblekonger Alle dribler med en bold på et afgrænset område. Det gælder om at have kontrol over ens egen bold, mens man slår de andres bold væk ud af banen. Mister man sin bold laver man en form for straf. Det kan være 5 sprællemænd, løbe banen rundt. Derefter er man med igen.</p>	Alle 1 bold pr. spiller.	Opvarmning Boldkontrol
5-7	 <p>Fangeleg med bold Én person er fanger og har en bold for at vise det. Der er 4 "helleområder". Her kan man f.eks. bruge de fire hjørner på badmintonbanen. Alle der er på banen kan fanges, undtagen hvis man står i et af "helleområderne".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangeren forsøger at fange spillerne ved at røre spillerne med bolden. • Bliver man fanget, bliver man til fanger. Der byttes rolle. • Hvis man står i et helleområde, og der kommer en spiller til området, skal man ud på banen igen. Der må kun stå en spiller i helleområdet ad gangen. <p>Se flere variationer af øvelsen her.</p>	Alle 1 bold pr. fanger	Opvarmning
10	 <p>En-arm-bagger Sammen to og to. Afstand mellem jer ca. ½ -1 m. Stå med bredstående ben og ned i knæene</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden sættes i gang med et lille underhåndkast til makker • Bolden spilles tilbage til makker med en arm. (bolden må rammes med hele armen/hånden) • Hvor mange en-arms-bagger kan I få <p>Gælder om at bevæge sig meget og dybt – flytte sig efter bolden.</p>	Parvis 1 bold pr. par	Boldkontrol
10	 <p>Efter bolden Spillerne stiller op overfor hinanden (4-6m imellem dem) med 2 spiller på den ene side (A og B) og 1 spiller på den anden side (C). Hvis man er 4 står man 2 på hver side.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A kaster bolden med fingerslags-, baggerslags-, smashkast eller stående smash til C og løber bag C. • C griber og kaster til B og løber bag B. • Sådan bliver man ved med at gribe, kaste og løbe bag den anden kø. 	Grupper à 3 spillere 1 bold pr. gruppe	Kaste, gribe og stående smash

<p>10</p>		<p>2 mod 2 og fysik</p> <p>Spillerne sættes sammen to og to. De fordeles således, at der på hver bane spilles to mod to. Bag baglinjen venter et nye par på at komme ind på banen, når bolden ”dør”. Mens de venter, udføres forskellig fysiske øvelser.</p> <p>På banen gælder om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane.</p> <p>Level 1: Der bruges fingerslagskast og baggerslagskast.</p> <p>Level 2: Der modtages med et volleyballslag til makker, der kaster eller smasher over nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads. • Bolden gribes på modsatte side og kastes retur, og der byttes plads. • Eller bolden modtages med et volleyballslag til makker, der kaster bolden over nettet eller op til sig selv og laver et stående smash over nettet, derefter byttes plads. • Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind. • Når man venter på baglinjen, laves fysik indtil man igen kan komme på banerne, så det kan være meget forskelligt, hvor meget fysik I kan nå. • Man kan spille om point ved at man får 1 point for hver vundne bold. Det hold der først opnår 5 point har vundet. Efter hvert spil skiftes makker. <p>Fysik kan være: Sprællemænd Hop Twist Hop på et ben Englehop Hop op og klap hinanden i hænderne Mavebøjninger Rygbøjninger Lad spillerne finde på opgaver</p> <p>Variation Der skiftes kun ud ved den ene baglinje. Det hold der vinder, bliver på banen.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Fingerslags – og baggerslagskast og stående smash</p> <p>Pulsen op</p>
-----------	---	---	--------------------------------------	---

10		<p>Serve cirkeltræning</p> <p>Spillere skal gennemføre en bane med forskellige serveopgaver.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serv mod basket-plade. • Serv op ad en væg og grib bolden. • Serv, løb og grib bolden efter den har rørt gulvet. • Serv over nettet. • Serv forbi en bestemt linje. • Serv fra en bestemt linje. 	<p>Enkeltvis/ Parvis</p> <p>1 bold pr. spiller</p>	<p>Serv</p>
10		<p>Serv-modtagning</p> <p>2 modtagere og 1-2 servere på hver banehalvdel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serverne skal skiftevis serve bolden over på modsatte side til en spiller, som modtager bolden med baggerslag. • Makkeren griber bolden og triller den bagud til serverne. • Nu serves der fra modsatte side hvor øvelsen gentages. <p><u>Level 0-1:</u> I stedet for at lave baggerslag, gribes bolden. Man kan evt. rotere efter bolden er trillet. Level 0 kaster bolden i stedet for at serve.</p>	<p>Grupper à 6-8 spillere</p> <p>2-4 bolde pr. bane</p>	<p>Serv Modtagning</p>
15- 20		<p>Spil</p> <p>Spil level 0, level 1 eller level 2 afhængig af spillerne. Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø".</p>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	