
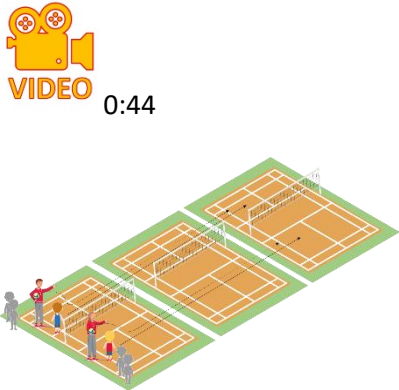
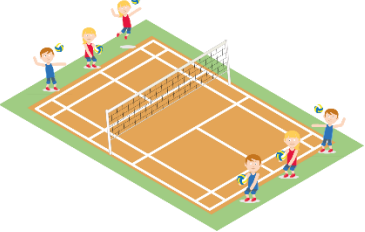
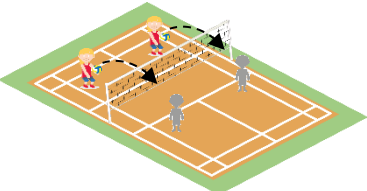
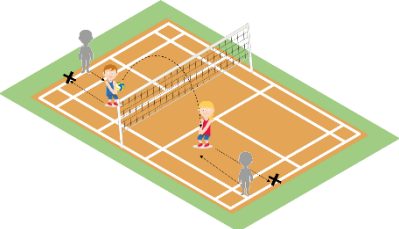
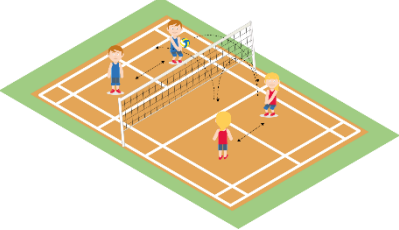
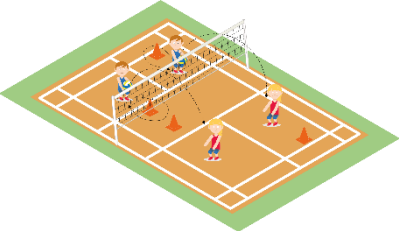

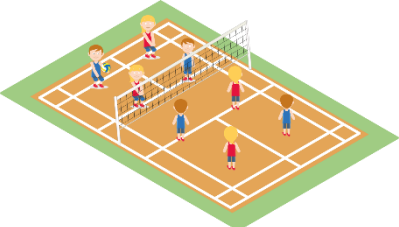


Level 0-1-2 Program – Uge 5



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Smørhul Del jer i et lille og et stort hold f.eks. 4 mod 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Holdet med 4 spillere starter med bolden og kaster bolden til hinanden, mens de bevæger sig rundt • De to spillere i ”smørhullet” forsøger at røre bolden <p>Sker det, byttes plads med den spiller, der mistede bolden</p>	Ca. 6 spiller pr. gruppe 1 bold pr. gruppe	Opvarmning
5-7	 <p>VIDEO 0:44</p> <p>Stop bolden Brug hele hallen eller banens længde. Spillerne har hver deres bold, som de afleverer til træneren, der triller/slår bolden i gulvet foran sig så den kommer hurtigt afsted. Bolden trilles/slås så det er tilpas svært for spillerne at stoppe den inden den når endevæggen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne stiller sig op i en række med hver deres bold. Er der ikke bolde nok sendes bolden frem i rækken, så det er de forreste, der har bolden • Træneren triller bolden langs gulvet • Spilleren løber ud og stopper bolden – tager den med tilbage • Træneren er hele tiden klar med nye bolde • Spillerne er klar til at løbe, når det bliver deres tur <p>Variation: Der kan være flere, der triller bolden ud. Spillerne kan f.eks. være med til det, således, at der kan komme flere spillere afsted samtidig Lav evt. rullefald ind til bolden</p>	Alle En bold pr. spiller	Opvarmning
10	 <p>Servekrig Spillerne fordeles på begge sider af nettet. Alle bolde fordeles på begge sider af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boldene skal serves over nettet • Det gælder om at få tømt sin banehalvdel for bolde • Det hold, der først får alle bolde væk fra banen, har vundet <p><i>Kan også spilles på tid, så holdet med færrest bolde vinder.</i></p>	Alle Fordeles på hver side af nettet	Serv Overblik

10		<p>Serv-grib</p> <p>To spillere på hver side af nettet. Spillerne på den ene side af nettet server, mens spillerne på den anden side griber serverne.</p> <p>Når spillerne tilsammen har grebet 10 bolde, bytter man opgave.</p> <p>Spilles med enten 1 eller 2 bolde.</p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1-2 bolde pr. gruppe</p>	<p>Serv</p> <p>Gribe-kaste</p> <p>Boldtilvænning</p>
10		<p>Baggerslag-baglinje</p> <p>2 spillere på hver side af nettet. Den ene spiller starter på banen mens den anden er bag baglinjen i kø.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den første bold kastes eller serves over nettet. • Der spilles baggerslag til sig selv, bolden gribes og kastes over nettet igen. • Efter kastet løber man ned og for at røre baglinjen. • Spilleren i kø løber ind på banen og er klar til at gøre det samme. <p>Level 0-1 kan gribe bolden i stedet for at spille baggerslag.</p> <p><i>Se flere variationer af øvelsen her.</i></p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Baggerslag</p> <p>Bevægelse ift. bolden</p>
10		<p>Baggerslag 2v2</p> <p>Der spilles 2 mod 2. Den ene kaster eller laver en nem serv over nettet. Bolden modtages med baggerslag til makkeren, som griber bolden og kaster den retur over nettet. Når man har kastet, bytter man plads.</p> <p>Level 0-1: Gribe og kaste baggerslagskast over nettet.</p> <p>Variation</p> <p>Kan spilles så man giver det andet par en opgave, hvis man kan lave et baggerslag som gribes af makkeren.</p> <p>Der skal kastes med et fingerslagskast, baggerslagskast eller smashes over nettet. Smashet udføres således: Man kaster bolden op til sig selv, og slår bolden over nettet med en flad hånd. Man må ikke hoppe.</p> <p><i>Se flere variationer her.</i></p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Baggerslag/ baggerslagskast</p> <p>Håndfatning i baggerslag</p>

<p>10</p>	  <p>VIDEO</p> <p>Keglen bagerst: 1:40 Keglen i siden: 6:37 Keglen foran: 11:00</p>	<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>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man kan lave stående smash over nettet i stedet for at kaste • Man kan stille keglen forskellige steder på banen 	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Kast & grib Bevægelse</p>
<p>15-20</p>		<p>Spil</p> <p>Spil level 0, level 1 eller level 2 afhængig af spillerne.</p> <p>Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø".</p>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	