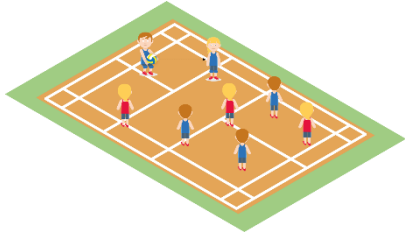
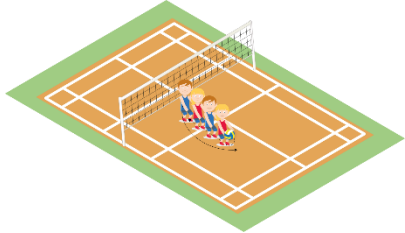
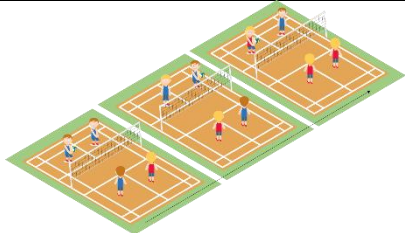
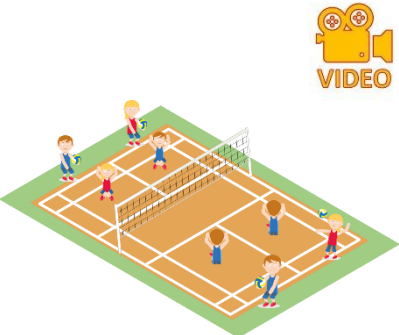
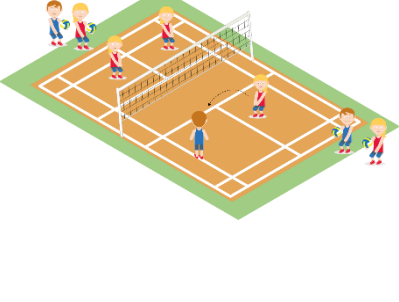
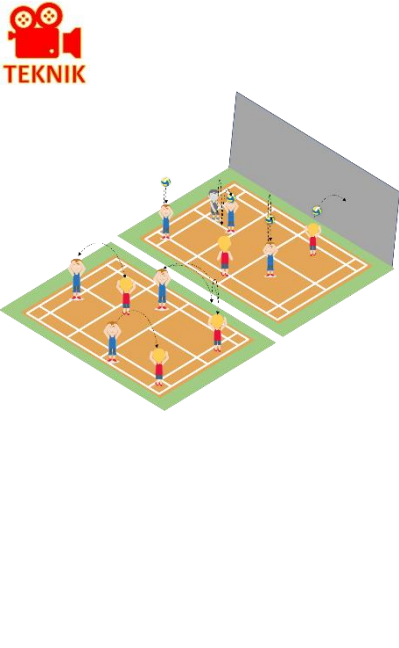
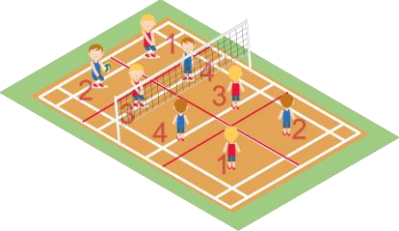
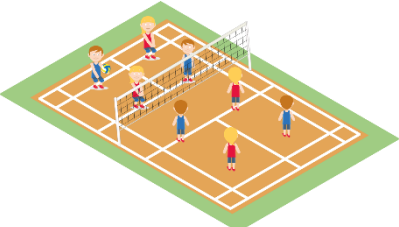


Level 0-1-2 Program – Uge 10



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Stikbold Alle spillere fordeler sig på kidsvolleybanen eller anden afgrænset område. Træneren kaster bolden (boldene) ind på banen og spillet begynder.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den der først får fat i bolden, skal forsøge at ramme en af de andre. • Bliver man ramt af bolden dør man og sætter sig ned. • Man blive befriet, når den spiller man blev ramt af dør eller at man får fat i bolden mens man sidder ned. • Gribes bolden fra kasteren, er det den der kaster bolden som dør. <p><i>Se flere variationer af øvelsen her.</i></p>	Alle 1-3 bolde	Opvarmning Kaste/gribe Overblik
5-7	 <p>Stafet 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>Variation Kan spilles med at man afleverer bolden over hovedet eller sidelæns.</p>	2 grupper à 4-6 spillere 1 bold pr. gruppe	Opvarmning
10	 <p>Streetvolley Spil kamp mod hinanden – enten en mod en eller to mod to. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modsatte side.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start spillet med at kaste bolden over på modsatte side. • Bolden gribes og kastes tilbage over nettet. • Forsøg at udspille modstanderne på den anden side af nettet. <p>Er man 2 på hver side, bytter man plads hver gang man har kastet bolden.</p> <p>Efter hver kamp flytter alle en plads mod højre, og I får dermed nye modstandere. I kan vælge at spille små kampe på tid, hvor vinderne får 2 point og uafgjort 1 point.</p> <p>Variation I kan vælge at starte spillet med en serv.</p>	Alle Hold à 1 eller 2 spillere. 1 bold pr. bane	Gribe-Kaste Rotation Overblik

10		<p>Servegevinsten</p> <p>Sammen to og to på hver side af nettet. Den ene spiller har bolden og skal serve til makker, der sidder på numsen på modsatte side. Spilleren skal gribe bolden mens han/hun sidder ned</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiller 1 server til makker, som sidder på gulvet på modsatte side • Spiller 2 griber bolden mens numsen er i gulvet • Byt opgave efter hver serv <p>Hver gang bolden gribes får parret 1 point. Der kan være flere par i gang på samme bane. Det par, der først får 6 point har vundet.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Serv Præcision</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>
10		<p>Fingerslag station</p> <p>Enkeltvis og parvis</p> <p>Enkeltvis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast bolden i gulvet, klap i hænderne og spil derefter fingerslag som gribes i den rigtige fingerslagsstilling • Spil fingerslag til dig selv • Spil fingerslag til dig selv 2 høje og 2 lave • Spil fingerslag op ad væg og gribe den. Bolden skal ramme højt oppe på væggen <p>Parvis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stil jer overfor hinanden. Spil fingerslag til makker, der griber i fingerslagsstilling og derefter spiller fingerslag tilbage. Makker griber i fingerslagsstilling spiller fingerslag tilbage osv. • Spil fingerslag til hinanden uden at gribe bolden • Spil fingerslag til hinanden. Når man modtager bolden med fingerslag, laves en fingerslagsdribling dribling til sig selv inden den spilles retur. Makker gør det samme. 	<p>Enkeltvis og parvis</p> <p>1 bold pr. spiller/par</p>	<p>Fingerslag</p>

<p>10</p>		<p><u>Volleykonge (ost)</u> 4-6 spillere på hver side af nettet. Banehalvdelen deles op i 4 felter (plads 1,2,3,4). En spiller i hvert felt.</p> <p>Del kidsbanen op i 4 felter 1-4, hvor 1 er bagerste til højre, 2 er bagerst til venstre, 3 er forrest til venstre og 4 er forrest til højre. Hver spiller har ansvaret for hvert sit felt. Udenfor banen står spillere klar til at komme ind. Når en af spillerne laver en fejl på banen, går spilleren ud, og alle finder en ny plads ved at flytte opad i de 4 spillefelter. Den første spiller i køen går ind i felt 1 og starter spillet på ny. Det gælder om at blive i felt 4 – der er man "Volleykonge".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilleren i felt 1 kaster (med finger- eller baggerslagskast) eller server bolden over nettet • Bolden gribes på modsatte side og kastes retur • Der kastes frem og tilbage over nettet indtil bolden mistes ved, at den ikke gribes, kastes ud af banen eller i nettet • Den spiller, der mister bolden (laver en fejl) går ud af banen og en ny spiller kommer ind i felt 1 • De andre spiller på banen rykker et felt opad. F.eks. hvis det er spiller i felt 3, der skal ud, rykker spiller i felt 2 til 3 og spiller i felt 1 til felt 2. En ny spiller kommer ind og sætter spillet i gang igen • Det gælder om at komme i felt 4 – der er man "Volleykonge" <p>Variationer Der skal serves/kastes til et bestemt flet, når spillet startes. Der spilles kun på en banehalvdel.</p>	<p>8-12 spillere</p> <p>1 bold</p>	<p>Spilrytme</p>
<p>15-20</p>		<p>Spil 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>	