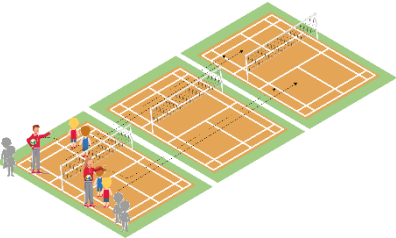
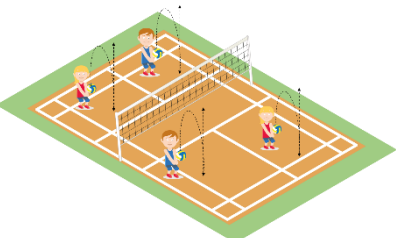
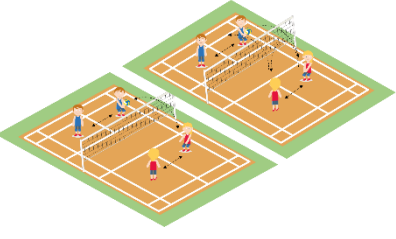
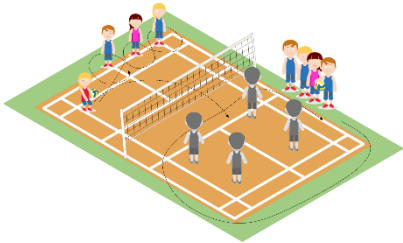
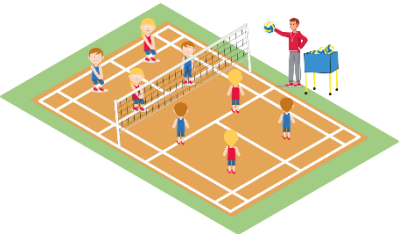
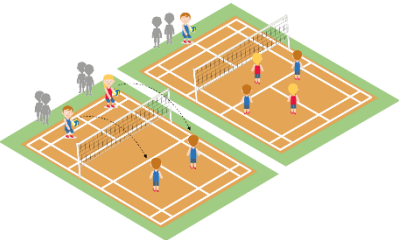


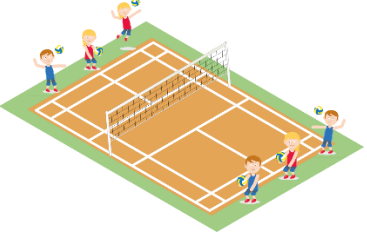
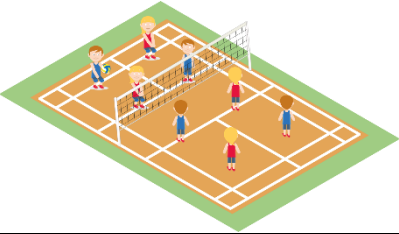
Level 0-1-2 Program – Uge 11



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7  VIDEO 0:29 	Først til bolden Læg jer på maven, parvis ved siden af hinanden. Trænerne har en bold, som han triller langs gulvet op mod nettet. - Læg jer ved siden af hinanden på baglinjen - Træneren slår på bolden, så man kan høre aktiviteten starter, og triller derefter bolden op mod nettet - Når spillerne hører slaget på bolden, ruller de en omgang, rejser sig og løber efter bolden. Det gælder om først at nå bolden. - Derefter går man om bag rækken og er klar til en revanche. Når første par er sendt afsted, er næste par klar. Variation Kan også laves enkeltvis. Se øvelsen Stop bolden.	Alle Flere bolde	Opvarmning
5-7 	Studs-baggerslag <u>Level 2</u> Bolden kastes i vejret, studser gulvet, spilleren laver baggerslag, bolden studser gulvet igen, spilleren laver baggerslag. <u>Level 0-1</u> Bolden kastes i vejret, studser gulvet, spilleren griber den. Bolden kastes i vejret igen, studser gulvet og griber den. For flere variationer til øvelsen, klik her.	Enkeltvis 1 bold pr. spiller	Baggerslag/ baggerslagskast Håndfatning i baggerslag
10 	Kast-bagger-smash Stil jer parvis overfor hinanden på hver side af nettet. Stil jer ved siden af hinanden midt på banen. Level 1: - 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 Level 2: - Bolden kastes over nettet	Parvis 2 hold pr. bane 1 bold pr. bane	Gripe-kaste Baggerslag Stående smash

		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. 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		Kids-rundbold Ca. 4 spillere på hver banehalvdel (kidsvolleybane). Hold 1 Alle spillere på nær en, står på en række ved baglinjen med en afstand på ca. 2 m. - 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. Der spilles nu en ny omgang hvor en ny spiller server/kaster bolden over nettet. Når alle har servet/kastet, byttes roller med det andet hold. Hold 2 Stiller sig ind på banen i en ”rombeform” (level 3-4) eller firkant (level 0-2) og griber eller modtager den servede bold med et baggerslag til sig selv. - 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. 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.	Grupper à 6-8 spillere 1 bold pr. bane	Serv/kast Gribe/modtagning Samarbejde

10		Spil m. gratis bolde Der spilles kamp uden serv og uden "død", så man undgår spilstop og giver træneren mulighed for at styrer intensiteten i kampen • Træneren (eller en spiller der står uden for banen) kaster en bold til et af holdene. • Bolden spilles færdig • Når bolden "dør" kaster trænerne en ny bold ind på banen (vinderne eller skiftes) Man kan som træner holde kampen lige ved at variere boldene ift. spillernes niveau ved at kaste nemmere eller sværere gratis bolde, eller udfordre de mere erfarne spillere med et smash i stedet for et kast. Variation Lad spillerne serve den første bold og derefter kaste en gratis bold til hvert hold.	Alle 1 bold pr. bane	Spil Mange boldberøringer Intensitet i spillet Koncentration
10		Serv & befri <u>Øvelse 1</u> To hold à 3-4 spillere. Hvert hold har en halv kidsbane. For hvert hold stiller 1 spiller sig på den ene side af nettet (griberen), og resten på den anden side (serverne). Den forreste spiller server en bold til spilleren på den anden side af nettet. Gribes bolden, får holdet 1 point. Serveren bliver til griberen, griberen løber ned i servekøen. Gribes bolden ikke, går serveren bag i servekøen. Første hold til f.eks. 20 point vinder. <u>Øvelse 2</u> Nu fordeles spillerne således, at der står 4 gribere på kidsbanen. Det gælder om at befri alle spillerne på banen. Spillerne befries ved, at de griber bolden. Når bolden er grebet, bliver man server og løber over på modsatte side af banen. Det hold, der først befrier alle spillere har vundet.	Hold à 3-6 spillere 2-3 bolde pr. hold	Serv Serv efter mål

10		<u>Servekrig</u> Spillerne fordeles på begge sider af nettet. Alle bolde fordeles på begge sider af nettet. • 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 Kan også spilles på tid, så holdet med færrest bolde vinder.	Alle Alle bolde	Serv Overblik
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	