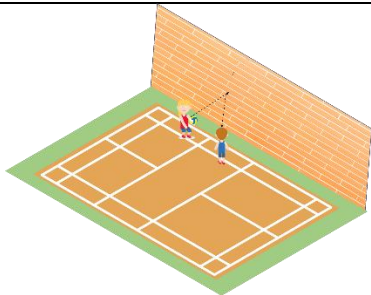
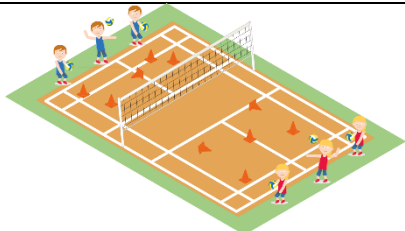
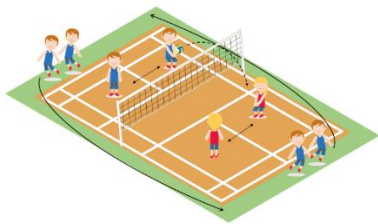
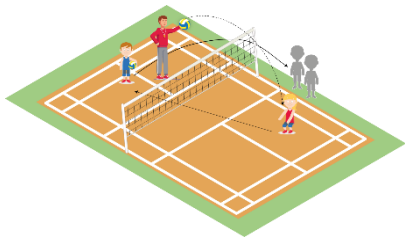
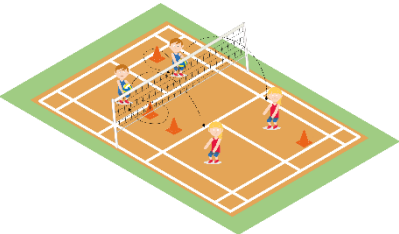
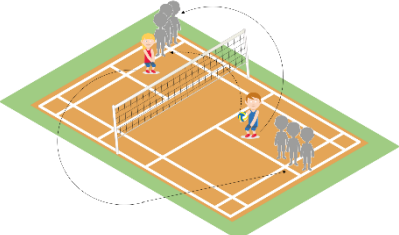
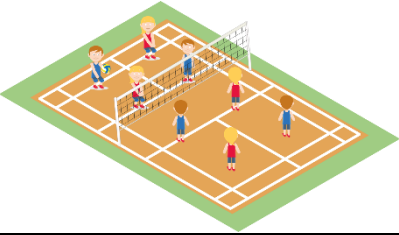


Level 0-1-2 Program – Uge 12



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 Opgavefange To spillere er fangere. De kaster bolden til hinanden, mens de løber og skal forsøge at ramme de andre spillere ved at kaste med et volleykast. Bliver en spiller ramt af bolden, går man udenfor banen og laver en opgave. Når opgaven er løst, er man med igen. Eksempler på opgaver (se flere her): • 20 baggerslag el. baggerslagskast • 5 spurter i hallen • Hop 10 gange på hvert ben • Lav 10 englehop Husk løbende at skifte fangerne.	Alle 1 bold pr. fanger-par	Opvarmning Samarbejde
5-7	 Volley Squash Lav et felt på væggen i ca. 2 meters højde. Spillerne deles parvis. • Serv op ad væggen. • Makker griber bolden. • Der serves derfra hvor man har grebet bolden. Variation Øvelsen kan også laves med baggerslags- og fingerslagskast eller volleyball slag	Parvis 1 bold pr. par	Serv Volleyballslag
10	 Vælte kegler Et hold på hver side af nettet. Placér 5 kegler (eller 5 hulahopringe el.lign. markeringer) på hver side af nettet. Spillerne server fra baglinjen (eller tættere på efter aftale). Hvem vælter eller rører alle kegler først, eller vælter flest på f.eks. 5 min.	Alle 10 kegler el. hulahopringe	Serve efter mål
10	 2 mod 2 og løb Spillerne sættes sammen to og to. De fordeles således, at der på hver bane spilles to mod to. Bag begge baglinjer venter et nyt par på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, løbes rundt om banen På banen gælder om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane. Der bruges kast, fingerslag, baggerslag og smash.	Grupper à 6-8 spillere 1 bold pr. bane	Serv/kast Gribe/modtagning Samarbejde

		• Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads • Bolden gribes på modsatte side og kastes til medspiller, der kaster bolden op til sig selv og spiller bolden over med et fingerslag eller smash. Derefter byttes plads • Der byttes plads hver gang bolden passerer nettet • Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind • Når man går ud, løbes hele banen rundt og man er derefter klar til at komme på banen igen • 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. Variationer • Der kan spilles med, at kun det hold, der taber bolden skiftes ud. Man fortsætter med at løbe indtil man skal på banen igen. • Man kan spille med kast i stedet for volleyball slag.		
10	 0:53	<u>Grib på hele banen</u> 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. • 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. Variation Der kan modtages med baggerslag som gribes.	Alle Del jer så I er ca. 5-8 på hver bane, hvis I har flere baner. 1 bold pr. spiller	Opvarmning Gribe bolden

10	  VIDEO Keglen bagerst: 1:40 Keglen i siden: 6:37 Keglen foran: 11:00	<u>Grib, kast & rund keglen</u> 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. 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. Spillerne skal altid bevæge sig med fronten mod nettet – også når der løbes tilbage – og gerne lidt foroverbøjet. Efter 3 min flyt keglen til baglinjen og efter 3 min igen, flyt keglen til sidelinjen. Variation • Man kan lave stående smash over nettet i stedet for at kaste • Man kan stille keglen forskellige steder på banen	Parvis 1 bold pr. par	Gribe-kaste Bevægelse
10		<u>Banen rundt</u> Spillerne stiller sig i en række efter hinanden. • Bolden kastes over nettet af den første spiller i den ene række og løber derefter rundt om nettet og om bag rækken på den anden side • Bolden gribes på den anden side af den forreste spiller, kaster hurtigt bolden over nettet igen, løber rundt om nettet osv. Alle spillere starter med 10 point. Gribes bolden ikke, trækkes 1 point fra. Når en af spillerne ender på 0, stoppes spillet og man kan starte forfra. <u>Level 2</u> Level 2 kan lave baggerslag til sig selv, gribe og kaste over nettet i stedet for.	Grupper à 6-8 spillere 1 bold pr. gruppe	Gribe-kaste Boldtilvænning
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	