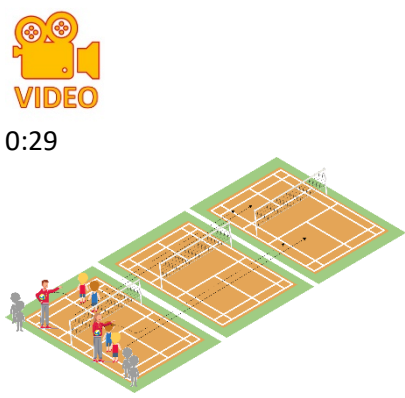
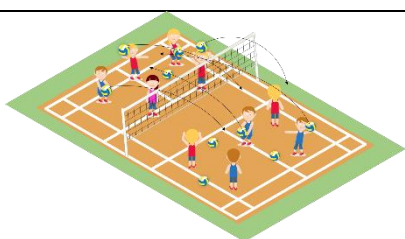
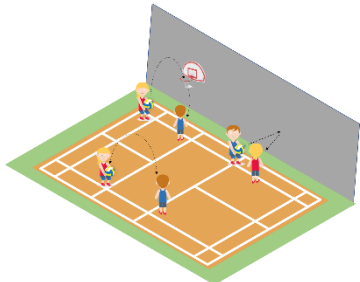
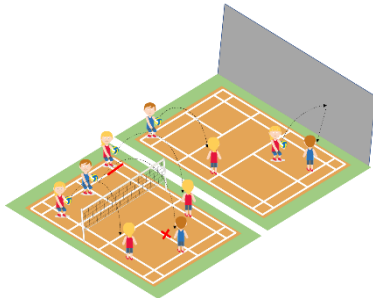
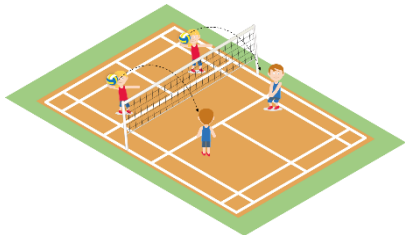
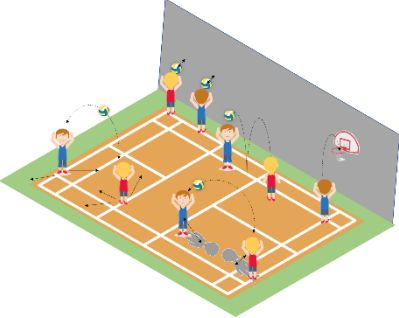
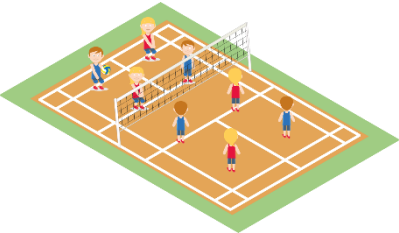


Level 0-1-2 Program – Uge 13



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 Over-under-rundtom Alle spillere stiller sig i en cirkel. • Alle skal kigge på tre personer og huske dem. • Den første skal man over. • Den anden skal man gennem benene på. • Den tredje skal man løbe en omgang rundt om. • Når alle er klar, råbes der "LØB". Alle skal løbe samtidig. • Når man har løst sin opgave, stiller man sig tilbage på sin plads og råber "Volley".	Alle	Opvarmning Overblik
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
10	 Boldkaos Spillerne deles op i 2 hold på hver side af nettet. Kan laves på flere baner, så der er større afstand mellem spillerne. Boldene fordeles så der er lige mange på hver banehalvdel • Forsøg at tømme din banehalvdel for bolde • Boldene kan kastes over med bagger- og fingerslagskast • Træneren fløjter efter ca. 2 min. og der tælles hvor mange bolde der er på hver banehalvdel Variation Hvis man har flere baner kan der prøves med 2-3 spillere på hver banehalvdel.	Alle Alle bolde	Opvarmning Kast

10		<u>Baggerslagskast station</u> Par øvelser ved basket kurv og væg - Kast baggerslagskast til hinanden. Hvor mange kan I gribe i træk - Forsøg at ramme basketball kurven med et baggerslagskast. Makker får fat i bolden og prøver det samme - Kast baggerslagskast mod væg – makker skal gribe bolden når den kommer retur. Byt opgave	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslagskast Gribe
10		<u>Servestation</u> Lav 4 stationer og del spillerne ind på hver station og roter, så de kommer på alle stationer. - Serv bolden op ad væggen. Makker griber bolden, når den kommer retur. - Serv bolden til hinanden. Start tæt på hinanden, men øg afstanden efter et par server. - Serv til hinanden over nettet. - Serv fra en bestemt linje på gulvet. - Serv til et bestemt område på modsatte bane, hvor din makker står.	Parvis 1 hold pr. par	Serv
10		<u>Smashkast station</u> Hvis der er plads ved nettet, laves øvelsen der, ellers find et sted i hallen hvor der er plads. - Stil jer med stor afstand mellem jer eller på hver side af nettet. Kast smashkast til hinanden. - Kast smashkast til hinanden uden at tabe bolden. Forsøg at grib 10 bolde i træk. - Kast smashkast til hinanden eller over nettet og forsøg at modtage bolden med et baggerslag og kast derefter smashkast tilbage. <u>Level 2:</u> kan laves med stående smash i stedet for smashkast.	Parvis 1 bold pr. par	Smashkast Stående smash

10		<u>Fingerslagskast station</u> Enkeltvis • Bolden holdes i den rigtige fingerslagsstilling og kastes op ad væggen og gribes • Kast fingerslagskast op i basketkurven. Hvor mange gange kan du ramme? Parvis • Kast bolden til makker, der lader den ramme gulvet inden den gribes i fingerslagsstilling. Derefter kastes retur. Makker gør det samme • Kast fingerslagskast til hinanden, hvor I hele tiden finder en ny plads på gulvet som makker skal kaste til. Der gribes med fingerslagsstilling og kastes retur til makker, der har fundet et nyt sted • Kast fingerslagskast til hinanden hvor man lægger sig på maven efter man har kastet bolden. Hurtig op igen og være klar til at gribe bolden fra makker	Enkeltvis og parvis 1 bold pr. spiller/par	Fingerslagskast
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	