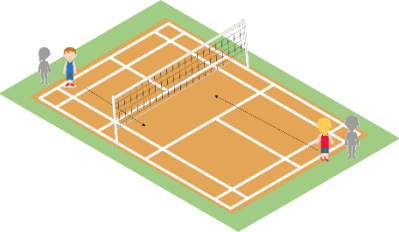

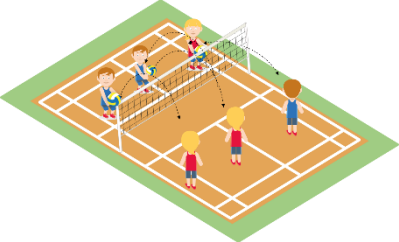
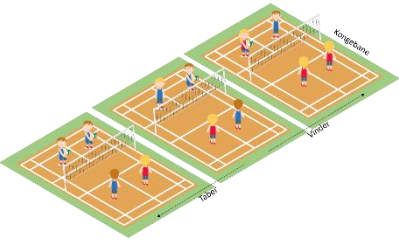
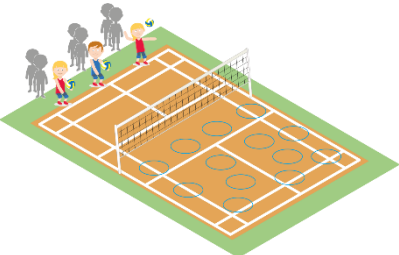
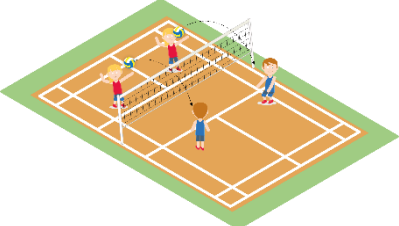
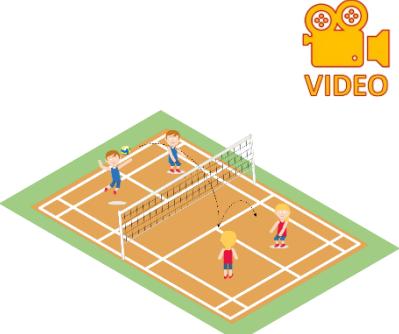
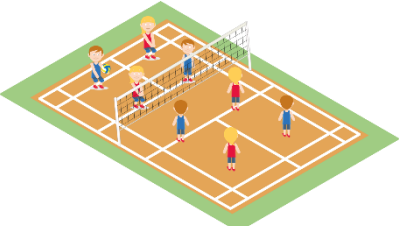


# Level 0-1-2 Program – Uge 14



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>Forskellige løb</b>            Sammen parvis bag baglinjen.            Skiftevis løber man forskellige løb til midten og tilbage til makker (highfive til makkeren inden han/hun må løbe):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alm. løb til midten, rør midterlinjen med hænderne og baglæns tilbage.</li> <li>• Løb med sideskridt(step) frem og tilbage.</li> <li>• Gadedrengeløb.</li> <li>• Hop frem og tilbage med samlet ben.</li> </ul> Lad evt. spillerne finde på flere løb.	Parvis	Opvarmning
5-7	 <p><b>2 mod 2 og løb</b>            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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads.</li> <li>• 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.</li> <li>• Der byttes plads hver gang bolden passerer nettet.</li> <li>• Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind.</li> <li>• Når man går ud, løbes hele banen rundt og man er derefter klar til at komme på banen igen.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Variationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der kan spilles med, at kun det hold, der taber bolden skiftes ud. Man fortsætter med at løbe indtil man skal på banen igen.</li> <li>• Man kan spille med kast i stedet for volleyball slag.</li> </ul>	Grupper à 4-8 spillere (parvis)  To hold på banen to hold uden for banen.  1 bold pr. bane	Fingerslagskast Baggerslagskast Pulsen op

10		<p><b>Kaste-medley</b></p> <p>Stå parvis overfor hinanden på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kast over nettet med bagger-, finger- eller stående smash</li> <li>• Den ene kaster fingerslagskast, den anden baggerslagskast</li> <li>• Den ene kaster lavt over nettet, den anden højt</li> <li>• Der kastes kort og langt.</li> <li>• Der kastes med forskellige kast. Når bolden er kastet over nettet, skal spilleren ned på maven og hurtigt op igen.</li> <li>• Hvor mange kast kan I få på 2 min.? Gribes bolden ikke samles den hurtigt op igen og der kastes videre.</li> </ul> <p><b>Variation</b></p> <p>Lad spillerne finde på andre ting, når bolden passerer nettet.</p>	<p>Parvis 1 bold pr. par</p>	<p>Baggerslagskast Fingerslagskast Stående smash Bevægelse til bold</p>
10		<p><b>Kongebane 2 mod 2</b></p> <p>Inddel spillerne i hold à 2 og spil på 1/2 kidsbane. Bolden sættes i gang med en serv (level 1-2) eller et kast (level 0). På level 0-1 gribes, kastes og byttes plads. På level 2 kan/skal der modtages med baggerslag til makker, som skal gribe bolden og kaste over nettet – og så bytter man plads.</p> <p>Der spilles korte kampe på tid (efter spillernes level). Når tiden er gået, flytter vinderne en bane til højre og taberne en bane til venstre. Hvis to hold ender på samme bane, går det ene hold over på modsatte side.</p>	<p>Alle 1 bold pr. bane</p>	<p>Øve spillet med korte kampe og hele tiden nye modstandere</p>
10		<p><b>Serv i hulahopring</b></p> <p>Læg 10-15 hulahopringe eller andre markeringer (overtrækstrøjer, kegler eller spillernes træningstrøjer) på den ene side af nettet. Lav et antal grupper à 3-4 spillere. Vælg den afstand der skal serves fra og passer til børnenes færdigheder.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Når man rammer ned i en ring, må man hente ringen ned til sin gruppe. Konkurrence: Hvem har f.eks. flest ringe efter 5 minutter?</li> <li>• Man må kun tage en ring når man har servet 3 bolde inde i ringen.</li> </ul> <p><b>Variationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man kan tælle hvor mange bolde der rammer inden for markeringerne og lade markeringerne ligge.</li> <li>• Man kan kaste bagger-finger eller smashkast over nettet.</li> </ul>	<p>Grupper à 3-4 spillere</p> <p>Bolde og markeringer f.eks. hulahopringe</p>	<p>Serv. Serv efter mål.</p>

10		<p><b><u>Stående smash over net</u></b>          Spillerne er sammen to og to og står på hver side af nettet.          Sæt evt. nettet lidt ned.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kast bolden op til dig selv og slå den med stor flad hånd over til din makker</li> <li>• Makker griber bolden og gør det samme</li> </ul>	Parvis 1 bold pr. par	Stående smash
10		<p><b><u>Smashball level 1</u></b>          Fordel spillerne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillet startes med en serv.</li> <li>• På modsatte side gribes bolden – bolden må gerne ramme gulvet 1 gang.</li> <li>• Den spiller, der griber bolden, kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet.</li> <li>• Bolden gribes på modsatte side, kastes op til sig selv, smashes over nettet osv.</li> </ul> <p>Bolden vindes, når den ikke gribes af modsatte hol.</p>	Grupper à 4-6 spillere (2 hold)  1 bold	Smash Smashtilløb Smashrytme
15-20		<p><b>Spil</b>          Spil <a href="#">level 0</a>, <a href="#">level 1</a> eller <a href="#">level 2</a> afhængig af spillerne.          Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø".</p>	Alle  En bold pr. bane	