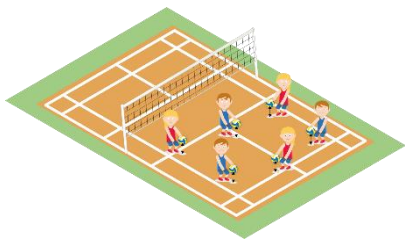
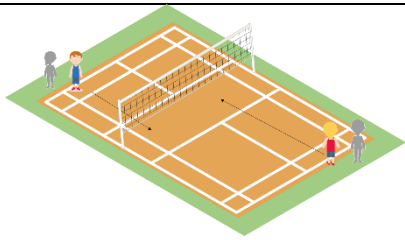
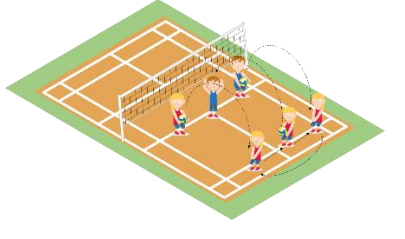
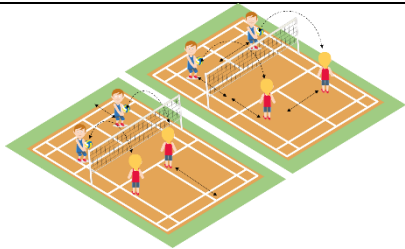
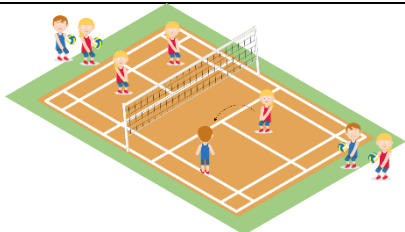
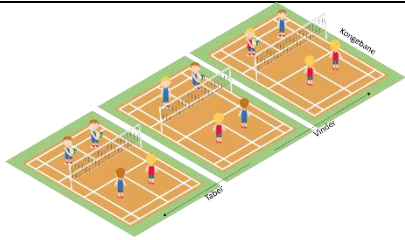
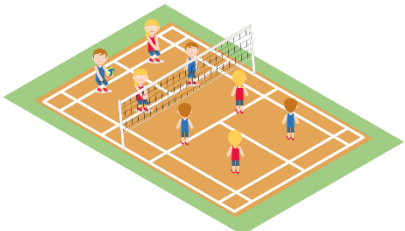


Level 0-1-2 program – Uge 39



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <u>Driblerytme 2</u> Alle dribler med en bold på et afgrænset område i gå tempo. Det gælder om at have kontrol over ens egen bold, mens man finder samme boldrytme som sine holdkammerater. Det skal lyde som der kun er én bold der slås i gulvet. • Mister man sin bold får man en lille bonusopgave. Det kan være 5 sprællemænd, løbebanen rundt. Derefter er man med igen. • Man kan ændre rytme ved at en af spillerne evt. laver luftdriblinger i stedet. Så gælder det om for resten af spillerne af finde ind i den nye rytme. • Ændring af rytme gøres uden at sige noget. Det kræver stor opmærksomhed på hinanden.	Alle 1 bold pr. spiller	Opvarmning Boldkontrol Samarbejde
10	 <u>Forskellige løb</u> Sammen parvis bag baglinjen. Skiftevis løber man forskellige løb til midten og tilbage til makker. • Alm. løb til midten, rør midterlinjen med hænderne og baglæns tilbage. • Løb med sideskridt(step) frem og tilbage • Gadedrengeløb • Hop frem og tilbage med samlet ben Lad evt. spillerne finde på flere løb	Parvis	Opvarmning
10	 <u>De evige udfordringer på række</u> Spillerne deles op i 2 grupper: 1 gruppe på række med en bold hver og den anden gruppe uden bold. Spillerne med bold stiller sig på en lang række mindst to meter mellem hinanden. Spillerne uden bold stiller foran en af spillerne på rækken • Spillerne med bolde giver forskellige udfordringer, f.eks. spil fingerslag, baggerslag, gribe/kaste osv. • Spillerne uden bold spiller bolden tilbage til spilleren, der har givet udfordringen, på den måde man er blevet udfordret på f. eks. spil fingerslag • Efter endt udfordring skifter man til den næste spiller i rækken og får en ny udfordring Træneren styrer, hvornår der skiftes plads, så alle bytter samtidig. Efter 2-3 min. bytter spillerne rolle.	Grupper à 6-8 1 bold pr. spiller i række	Opvarmning Diverse slag/kast

10		Makker-kast • Kast bolden over nettet til din makker, som griber og kaster tilbage • Kast bolden over nettet og løb tilbage og rør baglinjen med foden • Kast bolden over nettet og rør derefter midterlinjen med hænderne • Kast bolden op til dig selv, grib den og kast den derefter over nettet • Kast bolden over nettet og rør din sidemand • Kast bolden over nettet og rør en kammerat to pladser væk • Kast bolden over nettet og løb under nettet og rør en kammerat • Kast bolden over nettet og hop 3 gang • Spil mod din makker. Man får point, når bolden rammer gulvet på modsatte side. 3 min. pr. kamp. Derefter flytter den ene række en plads mod højre Level 2: Spillerne laver et baggerslag til sin makker, der griber bolden og kaster eller smasher den over nettet. Sæt evt. krav til kast, så der udføres et fingerslagskast, baggerslagskast eller et smash over nettet. Ved smash over nettet, kastes bolden op til sig selv og slås over nettet med flad hånd.	Parvis 1 bold pr. par	Kaste-gribe Bevægelse Level 2: baggerslag
10		Serv-modtagning 2 modtagere og 1-2 servere på hver banehalvdel. • 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. Level 0-1: 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.	Grupper à 6-8 spillere 1 bold pr. bane	Serv Modtagning
10		Kongebane Inddel spillerne i hold. Antallet af spillere på hvert hold afhænger af hvad der trænes og antal baner til rådighed. Inddel f.eks. i par for at få flere boldberøringer, og spil enten på alm. bane, hvis der baner nok, eller på 1/2 bane. Bolden sættes i gang med en serv.	Alle 1 bold pr. bane	Øve spillet med korte kampe og hele tiden nye modstandere

		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.		
10	 	<u>Befri Willy (servespil)</u> Spillerne deles i to hold, som fordeles på hver deres baglinje. Hvis muligt starter alle med en bold. • Alle spillere skal serve boldene over på den anden side af nettet. • Hvis en spiller laver en servefejl (server ud, i nettet, under nettet) skal spilleren sætte sig på numsen på modstandernes banehalvdel og forsøge at gribe en af sine medspilleres serve. • Gribes en medspilleres serv, er man befriet og må gå over på sin egen banehalvdel og serve igen. Spillet vindes, når alle spillere på et hold sidder på modsatte banehalvdel eller hvem der har færrest siddende, hvis man spiller på tid.	Alle Gerne 1 bold pr. spiller	Serv Placering af serv
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" på level 1	Alle En bold pr. bane	