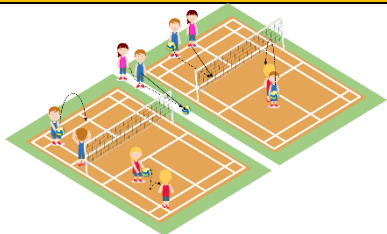
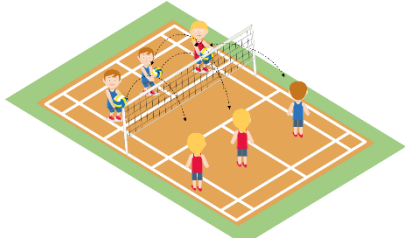
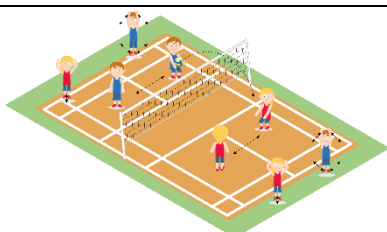
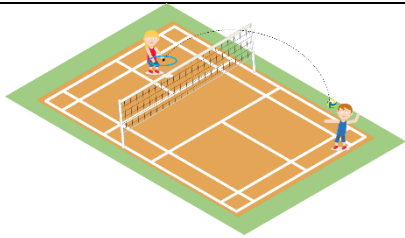
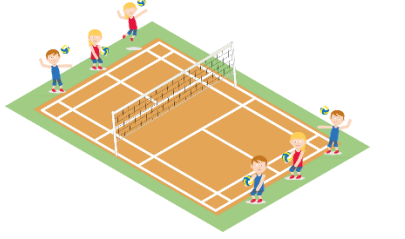
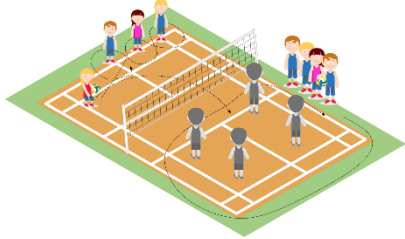


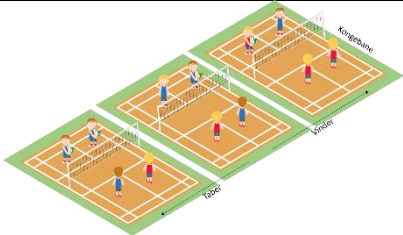
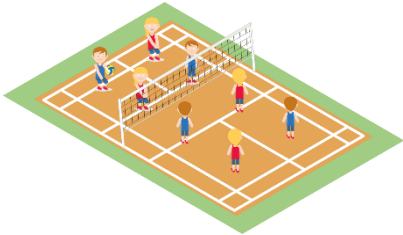
Level 0-1-2 program – Uge 41



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <u>Sma opvarmningsøvelser</u> • Studs bolden til makker, som griber den. Bevæg jer rundt, mens I laver øvelsen • Kast bolden op i luften, som gribes af makker • Stil jer ved siden af hinanden. Den ene triller bolden med fart på. Den anden skal stoppe bolden med hænderne, hovedet, numsen, maven, ryggen, m.m. • Kast bolden op i luften til makker og hop på et ben indtil makker kaster bolden tilbage • Læg jer begge på maven. Den ene har bolden, som trilles fremad. I skal begge forsøge at stoppe bolden ved at rejse jer og løbe efter bolden. Når bolden er stoppet, lægger I begge på maven igen, og den anden triller bolden • Stil jer med ryggen til hinanden. Den der har bolden, kaster bolden bagover • Makkeren skal forsøge at gribe bolden eller stoppe bolden. Byt. Den ene stiller sig med spredte ben, den anden triller bolden igennem og løber hen og stopper bolden. Byt.	Parvis 1 bold pr. par	Opvarmning Boldtilvænning Samarbejde
10	 OBS ny tekst gul <u>Kaste-medley</u> Stå parvis overfor hinanden på hver side af nettet. • Kast over nettet med baggerslagskast, fingerslagskast eller stående smash • Den ene kaster fingerslagskast, den anden baggerslagskast • Den ene kaster lavt over nettet, den anden højt • Der kastes kort og langt. • Der kastes med forskellige kast. Når bolden er kastet over nettet, skal spilleren ned på maven og hurtigt op igen. • Hvor mange kast kan I få på 2 min.? Gribes bolden ikke samles den hurtigt op igen og der kastes videre. Variation Lad spillerne finde på andre ting, når bolden passerer nettet	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslagskast Fingerslagskast Stående smash Bevægelse til bold
10	 <u>2 mod 2 og fysik</u> Spillerne sættes sammen to og to. De fordeles således, at der på hver bane spilles to mod to. Bag baglinjen venter et nyt par på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, udføres forskellig fysiske øvelser. På banen gælder om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane.	Hold à 2 spillere	Fingerslags – og baggerslagskast Pulsen op

	Level 1: Der bruges fingerslagskast og baggerslagskast. Level 2: Der modtages med et volleyballslag til makker, der kaster eller smasher over nettet. • Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads. • Bolden gribes på modsatte side og kastes retur, og der byttes plads. Eller bolden modtages med et volleyballslag til makker, der kaster bolden over nettet eller op til sig selv og laver et stående smash over nettet, derefter byttes plads. • Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind. • Når man venter på baglinjen, laves fysik indtil man igen kan komme på banerne, så det kan være meget forskelligt, hvor meget fysik man når. • 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. <u>Fysik kan være</u> Sprællemænd Hop Twist Hop på et ben Englehop Hop op og klap hinanden i hænderne Mavebøjninger Rygbøjninger Lad spillerne finde på opgaver Variation Der skiftes kun ud ved den ene baglinje. Det hold, der vinder, bliver på banen.		
--	--	--	--

10		Serv efter hulahopring En spiller på hver side af nettet. Den ene har en bold, den anden har en hulahopring (man kan også blot lave en ring med armene). • Spilleren med bolden server over nettet • Spilleren med ringen forsøger at få bolden til at ramme gennem ringen Variation Modtag bolden med et baggerslag op til sig selv og grib den. Derefter serves retur.	Parvis 1 bold pr. par Evt. 1 hulahopring	Serv Bevægelse til bolden
10		Servekrig 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 Fordeles på hver side af nettet Alle bolde	Serv Overblik
15		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 serverede 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.	Grupper à 6-8 spillere 1 bold pr. bane	Serv/kast Gribe/modtagning Samarbejde

		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 banehalvdels 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.		
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, eller spil 1 mod 1 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. 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.	Alle 1 bold pr. bane	Øve spillet med korte kampe og hele tiden nye modstandere
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	Spil