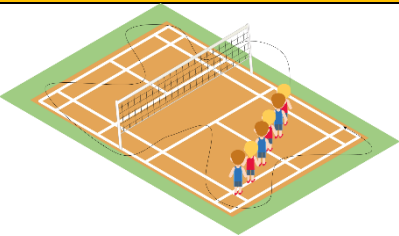
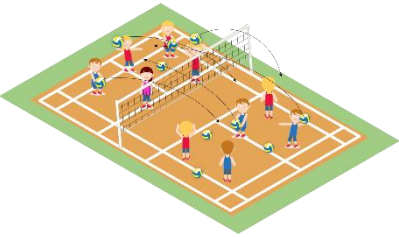
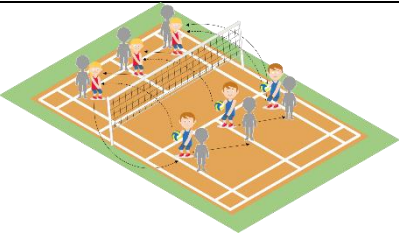
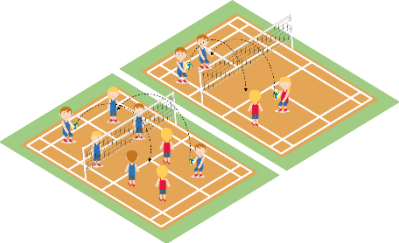

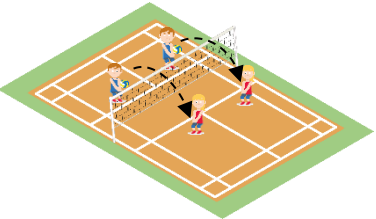
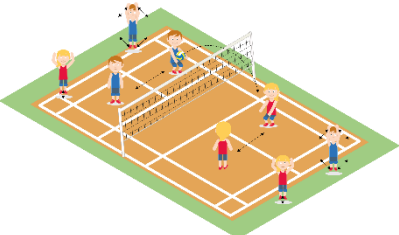
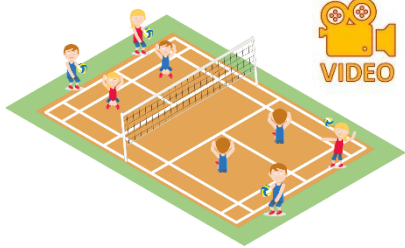
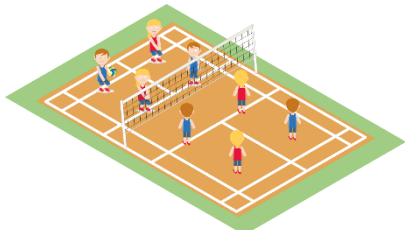


# Level 0-1-2 program – Uge 43



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>Kongens efterfølger</b> Lav grupper på 4-6 spillere, der skiftes til at bestemme hvordan man skal løbe, hoppe, rulle hinke m.m.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den første bestemmer hvad der skal laves – hvordan der skal løbes, hoppes m.m.</li> <li>• Når træneren siger byt kommer den næste i rækken frem, og er nu den der bestemmer</li> <li>• Alle skal prøve at bestemme. Man kan godt køre flere runder.</li> </ul>	Alle	Opvarmning
5-7	 <p><b>Boldkaos</b> Spillerne deles op i 2 hold – et på hver side af nettet. Der kan spilles på flere baner, så der er større afstand mellem spillerne. Boldene fordeles så der er lige mange på hver banehalvdel. Træneren sætter tiden i gang og målet er at tømme sin banehalvdel for bolde. Boldene kastes over nettet til modsatte banehalvdel med baggerslags-, fingerslags- eller smashkast. Efter ca. 2 min fløjter træneren og der tælles hvor mange bolde der er på hver banehalvdel.</p> <p><b>Variation</b> Hvis man har flere baner, kan der prøves med 2-3 spillere på hver banehalvdel.</p>	Alle  Alle bolde	Opvarmning Kast
10	 <p><b>Kast bolden og løb</b> Spillerne deles så der er 2 spillere på hver side af nettet i forlængelse af hinanden – ligesom på tegningen. Den ene spiller står forrest, mens den anden står i kø. Hver af de forreste spillere på den ene side af nettet har en bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De forreste spiller starter med at kaste bolden over nettet og løber derefter til ny plads – bagerst i køen til højre.</li> <li>• Bolden modtages på modsatte side af nettet og kastes med det samme tilbage over nettet – og løber også til en ny plads til højre.</li> <li>• Tabes bolden samles den hurtigt op og kastes igen.</li> <li>• Når man kommer for enden af rækken, fortsættes til modsatte banehalvdel.</li> </ul> <p><b>Variation</b> Der kan løbes den anden vej rundt eller man kan f.eks. lægge sig på maven, når bolden er kastet. Der kan laves stående smash over nettet i stedet for kast.</p>	Ca. 8-12 pr. bane  1 bold pr. 4 spillere	Opvarmning Kaste og gribe Bevægelse ifm. kast

10		<p><b>2-boldspil</b></p> <p>Hvert hold starter med en bold. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modstanderens bane.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spillet startes med, at der kastes en bold fra begge sider samtidig.</li> <li>• Grib bolden og kast den på den anden side enten med baggerslags- eller fingerslagskast.</li> <li>• Rammer bolden gulvet på modstanderens side får holdet et point.</li> <li>• Spil evt. kampe til f.eks. 5 point og skift derefter modstander.</li> </ul> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bliver det for svært med to bolde, spilles med en bold.</li> <li>• Spillet kan startes med en serv.</li> </ul>	<p>Hold à 2-3 spillere.</p> <p>2 bolde pr. bane.</p>	<p>Fingerslagskast Baggerslagskast Overblik</p>
10		<p><b>En-arm-bagger</b></p> <p>Sammen to og to med ca. ½-1 m. afstand fra hinanden. Stå med bredstående ben og ned i knæene. Bolden sættes i gang med et lille underhåndskast til makker. Makkeren spiller bolden retur med en arm (bolden må ramme hele armen/hånden). Prøv at se hvor mange en-arm-bagger I kan få i træk.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Boldkontrol</p>
10		<p><b>Baggerslag 1m1</b></p> <p>Stil jer overfor hinanden på hver side af nettet. Kast bolden over nettet med et underhåndskast. På den anden side modtages bolden med et baggerslag til sig selv, og bolden gribes. Bolden kastes tilbage osv.</p> <p><b>Level 0-1</b></p> <p>I stedet for baggerslag til sig selv, kan level 0-1 spillere gribe bolden, kaste den op i luften, gribe den igen og kaste den retur.</p> <p>Se flere variationer <a href="#">her</a>.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Baggerslag Boldkontrol</p>
10		<p><b>2 mod 2 og fysik</b></p> <p>Spillerne sættes sammen to og to. De fordeles således, at der på hver bane spilles to mod to. Bag baglinjen venter et nye 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.</p> <p>Level 1: Der bruges fingerslagskast og baggerslagskast. Level 2: Der modtages med et volleyballslag til makker, der kaster eller smasher over nettet.</p>	<p>Parvis</p>	<p>Fingerslags – og baggerslagskast</p> <p>Pulsen op</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 retur, og der byttes plads.</li> <li>• 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.</li> <li>• Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind.</li> <li>• Når man venter på baglinjen, laves fysik indtil man igen kan komme på banerne, så det kan være meget forskelligt, hvor meget fysik I kan nå.</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>Fysik kan være: Sprællemænd, hop, twist, hop på et ben, englehop, hop op og klap hinanden i hænderne, mavebøjninger, rygbøjninger m.m.</p> <p>Man kan også lade spillerne finde på opgaver.</p> <p><b>Variation</b> Der skiftes kun ud ved den ene baglinje. Det hold, der vinder, bliver på banen.</p>		
10		<p><b><u>Servegevinsten</u></b> Sammen to og to på hver side af nettet. Den ene spiller har bolden og skal serve til makker, der sidder på numsen på modsatte side. Spilleren skal gribe bolden mens han/hun sidder ned</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiller 1 server til makker, som sidder på gulvet på modsatte side</li> <li>• Spiller 2 griber bolden mens numsen er i gulvet</li> <li>• Byt opgave efter hver serv</li> </ul> <p>Hver gang bolden gribes får parret 1 point. Der kan være flere par i gang på samme bane. Det par, der først får 6 point har vundet.</p>	Parvis  1 bold pr. par	Serv Præcision
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" på level 1</p>	Alle  En bold pr. bane	Spil