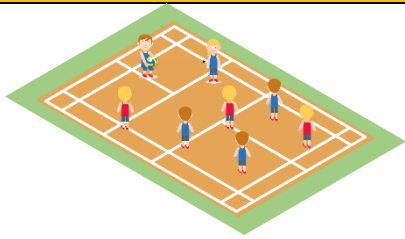
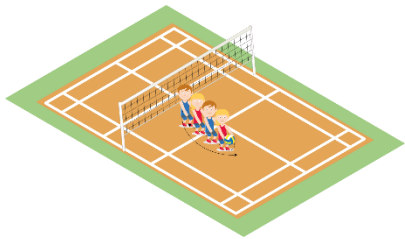
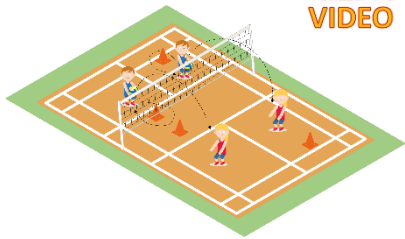
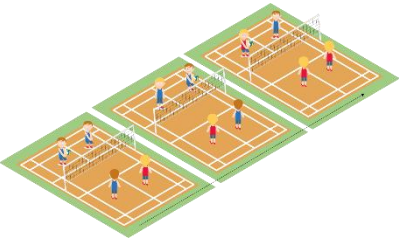
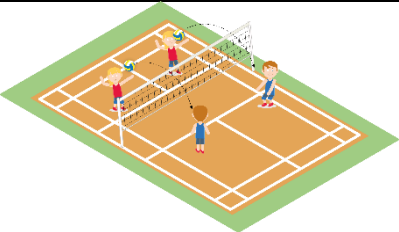
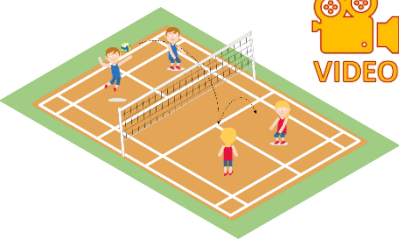
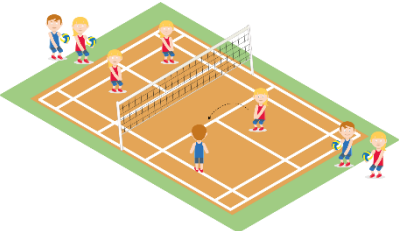
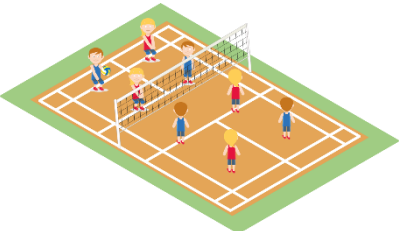


Level 0-1-2 program – Uge 44



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 Stikbold Alle spillere fordeler sig på kidsvolleybanen eller anden afgrænset område. Træneren kaster bolden (boldene) ind på banen og spillet begynder. • Den der først får fat i bolden, skal forsøge at ramme en af de andre. • Bliver man ramt af bolden dør man og sætter sig ned. • Man blive befriet, når den spiller man blev ramt af dør eller at man får fat i bolden mens man sidder ned. • Gribes bolden fra kasteren, er det den der kaster bolden som dør. Se flere variationer af øvelsen her.	Alle	Opvarmning
5-7	 Stafet Alle 4 står på række tæt sammen med spredte ben. Lad alle grupper stå ved siden af hinanden, så I kan lave en lille dyst om, hvem der kommer først op til en bestemt linje på gulvet. • Den første i rækken triller bolden gennem benene. • Den sidste i rækken tager bolden, når den er kommet igennem alle ben, og løber op foran i rækken og triller bolden igennem benene. Stafetten fortsætter til alle er over linjen. Variationer Kan spilles med at man afleverer bolden over hovedet eller sidelæns.	Ca. 4 spillere pr. gruppe 1 bold pr. gruppe	Koordination. Samarbejde og kommunikation.
10	 Grib, kast & rund keglen Der spilles 1 mod 1 over nettet på lille bane (ca. 3m bred x 4-5m lang på hver side). Der stilles en kegle midt på banen ca. 1m fra nettet. Spillerne skal kaste bolden med et baggerslagskast på den anden side af nettet, runde keglen, løbe tilbage til udgangspositionen og gribe bolden, der kommer fra makkeren på den anden side af nettet. Det gælder om, at få bolden i gulvet på modsatte side. Spillerne skal altid bevæge sig med fronten mod nettet – også når der løbes tilbage – og gerne lidt foroverbøjet. Efter 3 min flyt keglen til baglinjen og efter 3 min igen, flyt keglen til sidelinjen. Variationer Man kan lave stående smash over nettet i stedet for at kaste.	Parvis 1 bold pr. par	Kast & grib Bevægelse.

15		<u>Streetvolley</u> Spil kamp mod hinanden – enten en mod en eller to mod to. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modsatte side. • Start spillet med at kaste bolden over på modsatte side. • Bolden gribes og kastes tilbage over nettet. • Forsøg at udspille modstanderne på den anden side af nettet. Er man 2 på hver side, bytter man plads hver gang man har kastet bolden. Efter hver kamp flytter alle en plads mod højre, og I får dermed nye modstandere. I kan vælge at spille små kampe på tid, hvor vinderne får 2 point og uafgjort 1 point. Variation I kan vælge at starte spillet med en serv.	Hold à 1 eller 2 spillere. 1 bold pr. bane	Gribe-Kaste Rotation Overblik
10		<u>Stående smash over net</u> Parvis – en på hver side af nettet. Sæt evt. nettet lidt ned. • Kast bolden op til dig selv og slå den med stor flad hånd over til din makker. • Makker griber bolden og gør det samme. <u>Level 0-1:</u> Smashkaster over nettet i stedet for.	Parvis 1 bold pr. par	Stående smash
10		<u>Smashball level 1</u> Fordel spillerne i hold à 2-3 spillere. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt. • Spillet startes med en serv • På modsatte side gribes bolden – bolden må gerne ramme gulvet 1 gang • Den spiller, der griber bolden, kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet • Bolden gribes på modsatte side, kastes op til sig selv, smashes over nettet osv • Bolden vindes, når den ikke gribes af modsatte hold	Grupper à 4-6 spillere (2 hold) 1 bold	Smash
10		<u>Serv-modtagning</u> 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. <u>Level 0-1:</u> 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 2-4 bolde pr. bane	Serv Modtagning Gribe

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
--------------	---	---	------------------------------	------