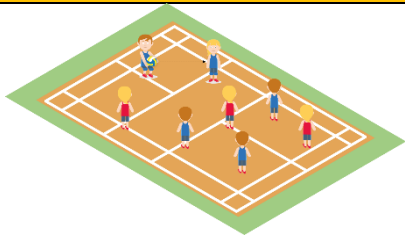
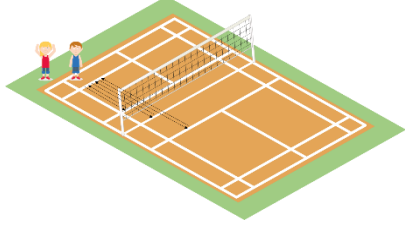
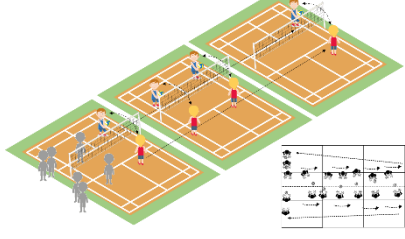
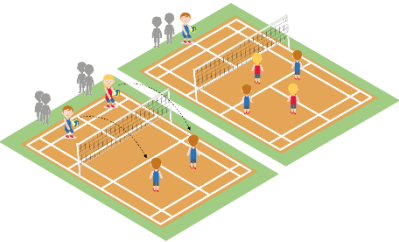
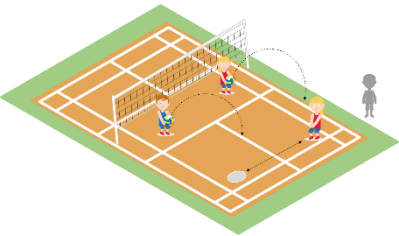
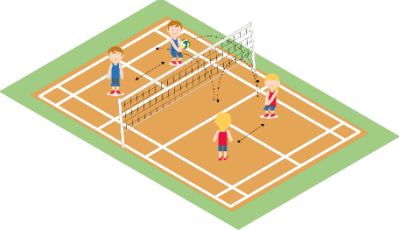
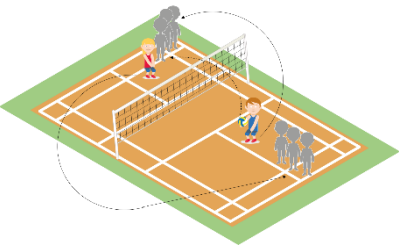
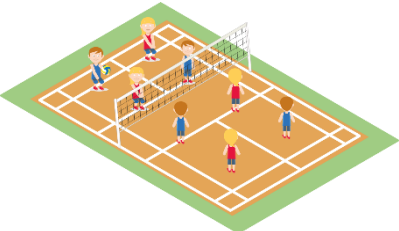


Level 0-1-2 program – Uge 46



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-10	 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 1-3 bolde	Opvarmning Kaste/gribe Overblik
5-7	 Japaner løb Stil jer parvis bag baglinjen. 3 kegler placeres ved nærmest badminton servelinjen, midterlinjen og fjerneste badminton servelinje (man kan også bruge volleyballbanens 3m linjen). • Den ene skal nu løbe frem til kegle 1 og tilbage til baglinjen, til kegle 2 og tilbage til baglinjen, til kegle 3 og tilbage til baglinjen. • Den anden person skal lave fysiske øvelser imens. Det kan være mave- eller rygbøjninger, sprællemænd, høje hop, armstrækninger m.m. • Når løbemønstret er gennemført, byttes opgave	Parvis 3 kegler eller anden markering	Opvarmning
5-7	 Løb langs nettet Løb langs nettet, mens I kaster bolden over nettet til hinanden to og to. Når I kommer til enden af nettet, løber I tilbage til start og starter forfra. Hvis der er ulige antal spillere, får I hver gang en ny makker. Der starter hele tiden nye par når der er plads. Se flere variationer af øvelsen her.	Alle/Parvis 1 bold pr. par.	Boldtilvænning Bevægelse i forhold til bolden

10		Serv & befri <u>Øvelse 1</u> To hold à 3-4 spillere. Hvert hold har en halv kidsbane. For hvert hold stiller 1 spiller sig på den ene side af nettet (griberen), og resten på den anden side (serverne). Den forreste spiller server en bold til spilleren på den anden side af nettet. Gribes bolden, får holdet 1 point. Serveren bliver til griberen, griberen løber ned i servekøen. Gribes bolden ikke, går serveren bag i servekøen. Første hold til f.eks. 20 point vinder. <u>Øvelse 2</u> Nu fordeles spillerne således, at der står 4 gribere på kidsbanen. Det gælder om at befri alle spillerne på banen. Spillerne befries ved, at de griber bolden. Når bolden er grebet, bliver man server og løber over på modsatte side af banen. Det hold, der først befrier alle spillere har vundet.	Deles i hold à 3-6 spillere 2-3 bolde pr. hold	Serv Serv efter mål
10		Side-side baggerslag Der laves grupper à 3-4 spillere. 2 af spillerne er ved nettet med hver sin bold. 1 spiller er på baglinjen. • De 2 spillere ved nettet kaster skiftevis bolden til spilleren på baglinjen. • Spilleren på baglinjen løber langs linjen og modtager bolden med baggerslag (level 0-1 griber og kaster retur). • Der byttes opgave efter 10 bolde. Er man 4 spillere, kan den sidste spiller stå klar til at spille baggerslag, når den første spiller har spillet to baggerslag.	Grupper à 3-4 spillere 2 bolde pr. gruppe	Baggerslag/ Baggerslagskast Bevægelse i forhold til bolden

10		<u>Baggerslag 2v2</u> Der spilles 2 mod 2. Den ene kaster eller laver en nem serv over nettet. Bolden modtages med baggerslag til makkeren, som griber bolden og kaster den retur over nettet. Når man har kastet, bytter man plads. Level 0-1: Gripe og kaste baggerslagskast over nettet. Variation Kan spilles så man giver det andet par en opgave, hvis man kan lave et baggerslag som gribes af makkeren. Der skal kastes med et fingerslagskast, baggerslagskast eller smashes over nettet. Smashet udføres således: Man kaster bolden op til sig selv, og slår bolden over nettet med en flad hånd. Man må ikke hoppe. <i>Se flere variationer her.</i>	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Baggerslag/ baggerslagskast Håndfatning i baggerslag
10		<u>Banen rundt</u> Spillerne stiller sig i en række efter hinanden. • Bolden kastes over nettet af den første spiller i den ene række og løber derefter rundt om nettet og om bag rækken på den anden side • Bolden gribes på den anden side af den forreste spiller, kaster hurtigt bolden over nettet igen, løber rundt om nettet osv. Alle spillere starter med 10 point. Gribes bolden ikke, trækkes 1 point fra. Når en af spillerne ender på 0, stoppes spillet og man kan starte forfra. <u>Level 2</u> Level 2 kan lave baggerslag til sig selv, gribe og kaste over nettet i stedet for.	Grupper à 6-8 spillere 1 bold pr. gruppe	Gripe - kaste Boldtilvænnning
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