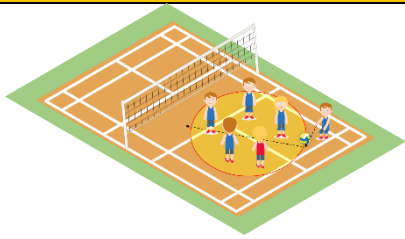
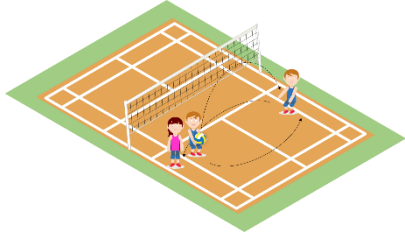
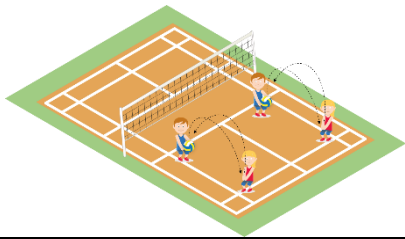
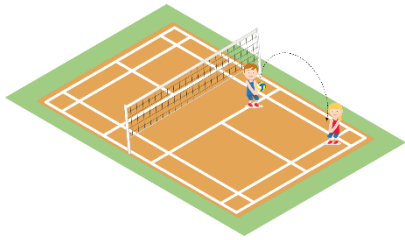
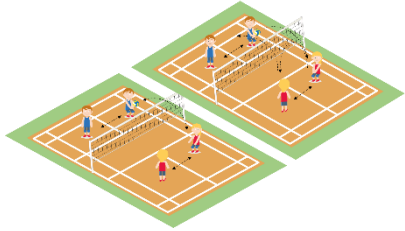
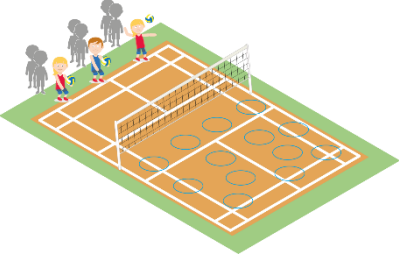
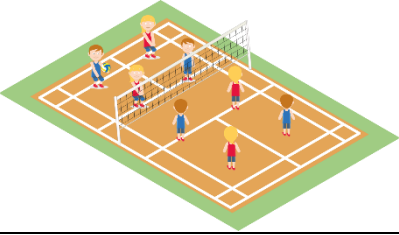


Level 0-1-2 program – Uge 47



Tid	Øvelse		Antal	Fokus
5-10		Trillebold Alle står samlet inde i en cirkel (eller find nogle andre streger I kan bruge i hallen) undtagen 1 spiller som er udenfor cirklen. Denne spiller skal trille bolden gennem cirklen – bolden skal røre gulvet hele tiden. Brug indersiden af håndfladen til at slå/skubbe til bolden. • Alle i cirklen skal forsøg at hoppe over bolden, når den trilles gennem cirklen • Bliver man ramt af bolden, går man ud af cirklen og hjælper med at trille bolden gennem cirklen Sørg for at bolden hurtig trilles gennem cirklen, så man ikke kan stå stille når man er inde i cirklen. Den der er tilbage til sidst, har vundet.	Alle 1 bold (helst en skumbold)	Opvarmning Samarbejde
5-7		Tøm banen for bolde Del spillerne og bolde på hver side af nettet. Boldene skal kastes over nettet. Det gælder om at få tømt sin banehalvdel for bolde. Det hold, der først får alle bolde væk fra banen, har vundet. Der kan også spilles på tid. Når tiden er gået, tælles alle bolde sammen. Det hold der har færrest bolde på sin banehalvdel har vundet.	2 grupper à 4-6 spillere 4-6 bold pr. banehalvdel	Opvarmning Kast Overblik Kommunikation
5-7		Efter bolden Spillerne stiller op overfor hinanden (4-6m imellem dem) med 2 spiller på den ene side (A og B) og 1 spiller på den anden side (C). • A kaster bolden med fingerslags-, baggerslags- eller smashkast til B og løber bag B. • B griber og kaster til C og løber bag C. • Sådan bliver man ved med at gribe, kaste og løbe bag den anden kø. Variation Alle laver baggerslagskast. Bolden gribes efter baggerslaget, så der kun laves baggerslag hver anden gang.	Grupper à 3 1 bold pr. gruppe	Baggerslag/ baggerslagskast Bevægelse
10		Baggerslag 1-2-3 Spillerne deles op i par. Spillerne står overfor hinanden, ca. 2-3 meters imellem dem. Spiller 1 kaster til spiller 2. Spiller 2 laver baggerslag tilbage til spiller 1, som griber bolden. Lav 10 gode bolde – husk at skiftes til at lave baggerslaget – og byg videre: • Kast – baggerslag – baggerslag – grib. (10 gode bolde og videre) • Kast – baggerslag – baggerslag – baggerslag – grib. (10 gode bolde og videre) Og sådan bygger man videre ved at lave 3, 4, 5... baggerslag i træk.	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslag Boldkontrol

		Afhængig af spillernes niveau, kan man gøre det til en konkurrence om hvem der laver flest og stadig have kontrol, eller hvem der når f.eks. til 10 først. Variation Level 0-1 kan kaste bolden op til sig selv og gribe, inden de sender den tilbage.		
10		<u>X baggerslag på 5 min.</u> To spillere skal forsøge at få x antal baggerslag i træk. Antallet afgør træneren ift. spillernes niveau. • Spillerne stiller sig overfor hinanden og spiller baggerslag til hinanden • Tabes bolden, starter man forfra og der tælles fra 0 igen. Variation Den ene kaster den anden laver baggerslag Kan laves med baggerslagskast, hvor man tæller hvor mange gange man kan gribe bolden, når den kastes med baggerslagskast.	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslag/ Baggerslagskast
10		<u>Kast-bagger-smash</u> Stil jer parvis overfor hinanden på hver side af nettet. Stil jer ved siden af hinanden midt på banen. Level 1: • Bolden kastes over nettet • Bolden gribes på modsatte side, og kastes hurtigt tilbage over nettet • Når man har kastet, bytter man plads med sin makker Level 2: • Bolden kastes over nettet • Bolden modtages med baggerslag til makker, der griber bolden og kaster den over nettet med et bagger – eller fingerslagskast eller kaster den op til sig selv og smasher den over nettet. Smashet skal udføres stående Afhængig af antal baner og spiller, kan man spille på alm. kids-bane eller ½ bane. Der kan også være spillere i kø bag baglinjen, så der skiftes efter hver tabt bold.	Parvis 2 hold på en bane 1 bold pr. bane	Kaste og gribe Baggerslag Stående smash

10		Serv i hulahopring Læg 10-15 hulahopringe eller andre markeringer (overtrækstrøjer, kegler eller spillernes træningstrøjer) på den ene side af nettet. Lav et antal grupper à 3-4 spillere. Vælg den afstand der skal serves fra og passer til børnenes færdigheder. • Når man rammer ned i en ring, må man hente ringen ned til sin gruppe. Konkurrence: Hvem har f.eks. flest ringe efter 5 minutter? • Man må kun tage en ring når man har servet 3 bolde inde i ringen. Variation • Man kan tælle hvor mange bolde der rammer inden for markeringerne og lade markeringerne ligge • Man kan kaste bagger-finger eller smashkast over nettet	Grupper à 3-4 spillere Bolde og markeringer f.eks. hulahopringe	Serv. Serv efter mål.
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