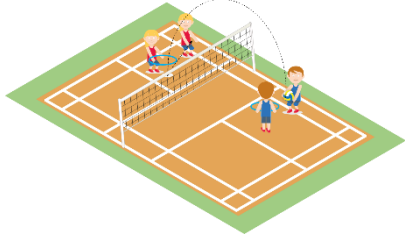
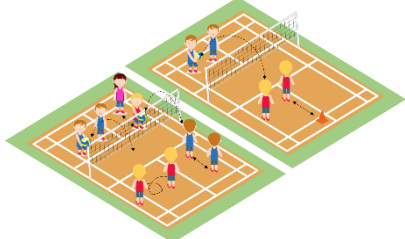
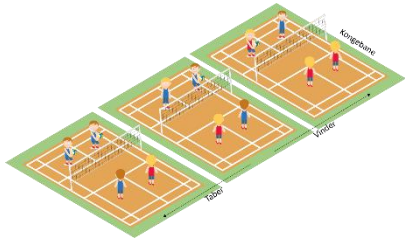
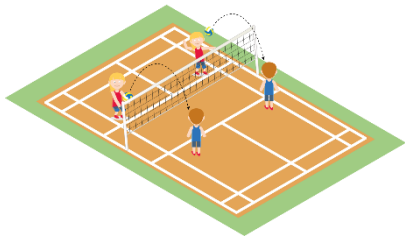
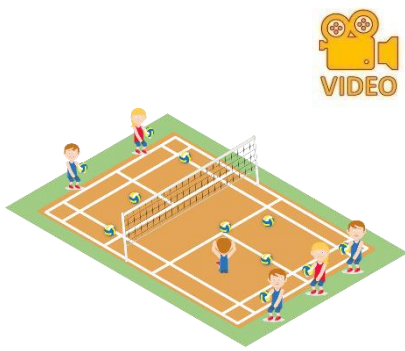
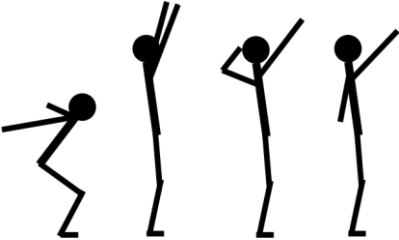
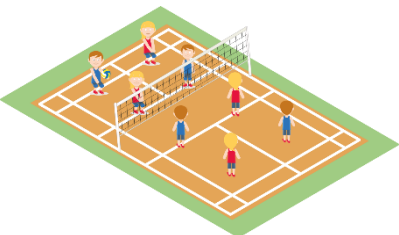


Level 0-1-2 program – Uge 48



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-10	 <u>Driblerytme</u> Alle dribler med en bold på et afgrænset område i gå tempo. Træneren beder på skift spillerne om at finde på nye øvelser, som alle skal lave. Det kan f.eks. være • Kaste bolden højt op og grib den • Dribl med fødderne • Tril bolden foran sig og stop den med f.eks. maven	Alle 1 bold pr. spiller.	Opvarmning Boldkontrol
5-7	 <u>Hulahop 2v2</u> Der laves grupper à 4, 2 spillere på hver side af nettet. Der spilles på en halv kidsbane i bredden – længden kan reguleres afhængigt af level/niveau. • Den ene spiller på hver side starter med hulahopringen i hænderne. • Bolden kastes over nettet, skal igennem de andres hulahopring og ramme gulvet. • Efter bolden har ramt jorden, skal den spiller uden hulahopring gribe bolden og kaste den over nettet. • Når bolden er kastet over nettet, bytter spillerne hurtigt, så den anden får hulahopringen i hænderne <u>Level 2</u> I stedet for at gribe bolden, kan man lave et baggerslag og gribe den derefter.	Grupper à 4 1 bold pr. gruppe 1 hulahopring pr. par	Gribe/kaste Boldtilvænning
5-7	 <u>Kast & grib duo</u> <u>Øvelse 1</u> • Bolden kastes frem og tilbage over nettet. • Når bolden er kastet over nettet, laver man armkrog med sin makker og løber en omgang rundt og bytter derefter plads. <u>Øvelse 2</u> • Som øvelse 1, men nu står man foran og bagved hinanden. • Når bolden er kastet over nettet, vender spillerne sig mod hinanden, springer op og giver en "high five" - og bytter derefter plads. <u>Øvelse 3</u> • Bolden kastes frem og tilbage over nettet og gribes. • Den spiller, der ikke griber bolden, løber ned og rører keglen ved baglinjen. Derefter byttes der plads.	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Gribe/kaste Boldtilvænning

10		Kongebane 2 mod 2 Inddel spillerne i hold à 2 og spil på 1/2 kidsbane. Bolden sættes i gang med en serv (level 1-2) eller et kast (level 0). På level 0-1 gribes, kastes og byttes plads. På level 2 kan/skal der modtages med baggerslag til makker, som skal gribe bolden og kaste over nettet – og så bytter man plads. 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 – hold à 2 spillere 1 bold pr. bane	Øve spillet med korte kampe og hele tiden nye modstandere
10		Par-serv Spillerne deles op parvis. • En spiller på hver side af nettet • Bolden serves over nettet • Bolden gribes på modsatte side og serves retur Øvelsen kan laves som en konkurrence blandt parrene, hvor spillerne starter fra ca. 3 skridt fra nettet. Får man bolden over, må man gå et skridt baglæns og serve derfra næste gang. Laver man fejl, går man et skridt frem. Man kan også have et krav at bolden skal gribes, før man må gå baglæns. Tilpas efter niveau.	Parvis 1 bold pr. par	Serv
10		Befri Willy (servespil) Spillerne deles i to hold, som fordeles på hver deres baglinje. Hvis muligt starter alle med en bold. • Alle spillere skal serve boldene over på den anden side af nettet. • Hvis en spiller laver en servefejl (server ud, i nettet, under nettet) skal spilleren sætte sig på numsen på modstandernes banehalvdel og forsøge at gribe en af sine medspillers serve. • Gribes en medspillers serv, er man befriet og må gå over på sin egen banehalvdel og serve igen. Spillet vindes, når alle spillere på et hold sidder på modsatte banehalvdel eller hvem der har færrest siddende, hvis man spiller på tid.	Alle Gerne 1 bold pr. spiller	Serv Placering af serv

10	 	<u>Smash-arm</u> 1. Bøjede ben og begge arme bagud 2. Benene rettes ud mens begge arme føres strakte og fremad til hovedhøjde 3. Slå-armen bøjes og føres lige tilbage med albuen i ørehøjde, mens venstre bliver oppe og "sigter" 4. Slå-armen føres i en kort cirkelbevægelse fremad som et kast Den sjove børne-udgave hedder: 1. Batman 🦇 (ligesom kappen på Batman) – 2. Superman 💎 (armene strakte ligesom når Superman flyver) – 3. Robin Hood 🏹 (armene føres tilbage ligesom når han spænder buen) – 4. Ninja 🥷 (ligesom når ninjaen kaster sin kastestjerne).	Enkeltvis	Slagbevægelse
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