

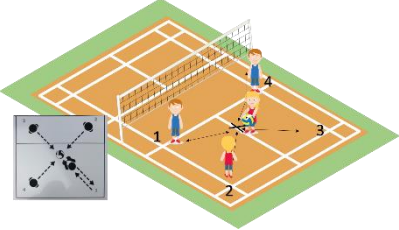
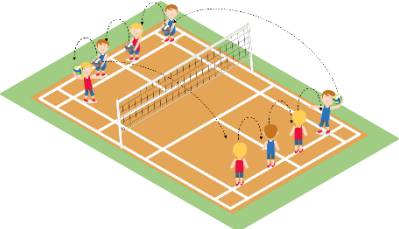
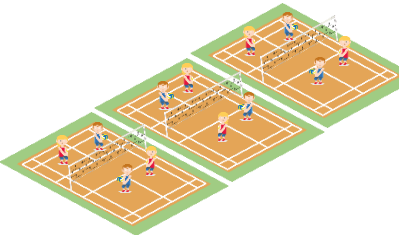
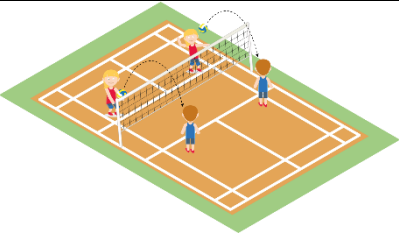
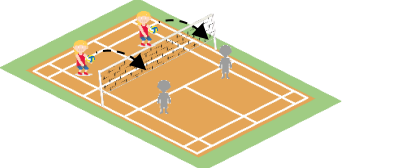
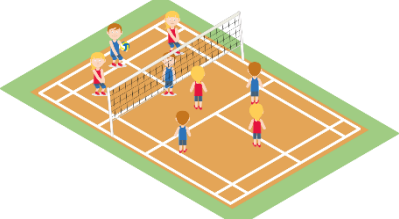


Level 0-1-2 Program – Uge 49



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Over-under-rundtom Alle spillere stiller sig i en cirkel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle skal kigge på tre personer og huske dem. • Den første skal man over. • Den anden skal man gennem benene på. • Den tredje skal man løbe en omgang rundt om. • Når alle er klar, råbes der "LØB". Alle skal løbe samtidig. • Når man har løst sin opgave, stiller man sig tilbage på sin plads og råber "Volley". 	Alle	Opvarmning Overblik
10	 <p>Opgavefange To spillere er fangere. De kaster bolden til hinanden, mens de løber og skal forsøge at ramme de andre spillere ved at kaste med et volleykast. Bliver en spiller ramt af bolden, går man udenfor banen og laver en opgave. Når opgaven er løst, er man med igen.</p> <p>Eksempler på opgaver (se flere her):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 baggerslag el. baggerslagskast • 5 spurter i hallen • Hop 10 gange på hvert ben • Lav 10 englehop <p>Husk at skifte fangerne løbende.</p>	Alle 1 bold pr. fanger-par	Opvarmning Samarbejde
10	 <p>Grib bolden Stil jer i en firkant inde på banen. Giv hinanden et nummer fra 1-4.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiller nr. 1 løber ind på midten og kaster bolden højt op og løber ud på sin plads igen og lægger sig på maven, triller om på ryggen og rejser sig op igen. • Spiller nr. 2 løber mod midten og griber bolden og kaster den højt op, og løber derefter ud på sin plads igen, lægger sig på maven, triller om på ryggen og rejser sig op igen. • Spiller nr. 3 løber ind og griber bolden, kaster den op, løber ud på sin plads, lægger sig på maven osv. <p>For flere variationer til øvelsen, klik her.</p>	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Gribe - kaste Boldtilvænning

10		<p><u>Kast & grib kæde</u></p> <p>Alle spillere står omkring baglinjen ca. 2 m. imellem sig. Start med en bold i hvert hjørne. Der kastes til højre (baggerslagskast eller fingerslagskast). Når bolden kommer til enden af rækken, kastes med et smashkast over nettet. Ønsker man at gøre det lidt sværere, kan der sættes flere bolde i spil.</p>	<p>3-4 spillere på hver side af nettet</p> <p>2 bolde</p>	<p>Baggerslagskast Fingerslagskast Smashkast</p>
10		<p><u>Kongebane</u></p> <p>Inddel spillerne i hold. Antallet af spillere på hvert hold afhænger af hvad der trænes og antal baner til rådighed. Inddel f.eks. i par for at få flere boldberøringer, og spil enten på alm. bane, hvis der baner nok, eller på 1/2 bane. Bolden sættes i gang med en serv. 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.</p>	<p>Alle</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Øve spillet med korte kampe og hele tiden nye modstandere</p>
15		<p><u>Par-serv</u></p> <p>Spillerne deles op parvis. En spiller på hver side af nettet. Den ene spiller server bolden over nettet. Spilleren på den anden side griber bolden og server tilbage. 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.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Serv</p>
10		<p><u>Serv-grib</u></p> <p>To spillere på hver side af nettet. Spillerne på den ene side af nettet server, mens spillerne på den anden side griber serverne. Når spillerne tilsammen har grebet 10 bolde, bytter man opgave. Spilles med enten 1 eller 2 bolde.</p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1-2 bolde pr. gruppe</p>	<p>Serv Gribe-kaste Boldtilvænnning</p>
15-20		<p>Spil</p> <p>Spil level 0, level 1 eller level 2 afhængig af spillerne. Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø".</p>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	