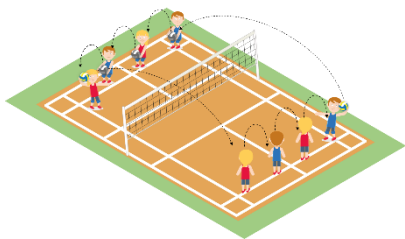
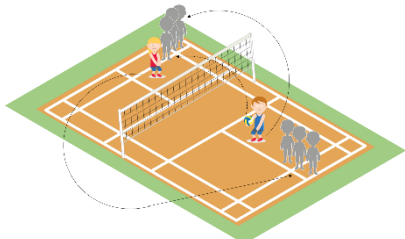
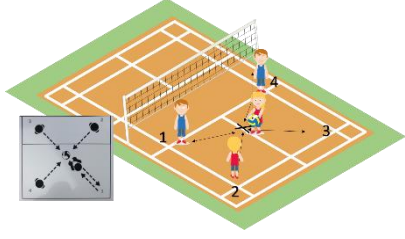
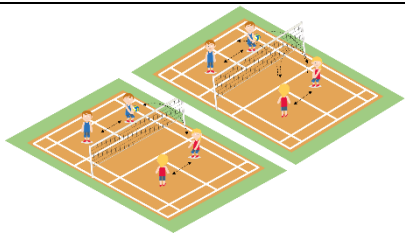
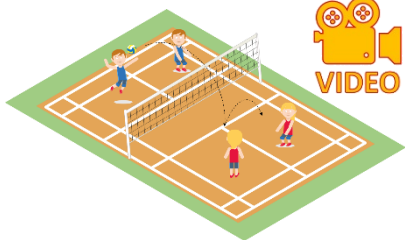
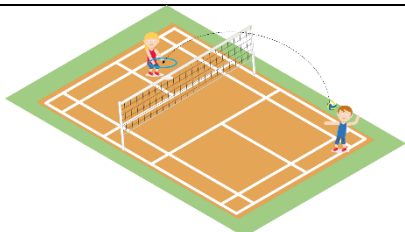
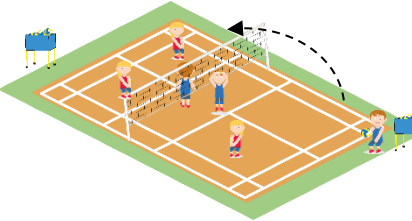
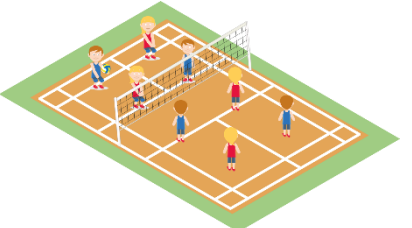


Level 0-1-2 Program – Uge 6



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 Kast & grib kæde 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, spilles bolden over med et stående smash Ønsker man at gøre det lidt sværere, kan der sættes flere bolde i spil.	3-4 spillere på hver side af nettet 2 bolde	Baggerslagskast Fingerslagskast Stående smash
5-7	 Banen rundt 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	Gribe - kaste Boldtilvænning
10	 Grib bolden Stil jer i en firkant inde på banen. Giv hinanden et nummer fra 1-4. - 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. For flere variationer til øvelsen, klik her.	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Gribe - kaste Boldtilvænning

10		Kast-bagger-smash 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	Gribe - kaste Baggerslag Stående smash
10		Smashball level 1 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	Stående smash
10		Serv efter hulahopring En spiller på hver side af nettet. Den ene har en bold, den anden har en hulahopring (man kan også blot lave en ring med armene). • Spilleren med bolden server over nettet • Spilleren med ringen forsøger at få bolden til at ramme gennem ringen Variation Modtag bolden med et baggerslag op til sig selv og grib den. Derefter serves retur.	Parvis 1 bold pr. par Evt. 1 hulahopring	Serv Bevægelse til bolden

10		<u>Kaos-spil</u> Spillerne deles i 2 hold. Hvert hold har en boldkurv med 5 bolde. • Et hold starter med at serve, bolden spilles færdigt (alm. spil) • Holdet som taber bolden, sender en spiller for at hente den tabte bold, som lægges i holdets boldkurv • Imens sætter det andet hold et nyt spil i gang med en serv. Spilleren som henter bolden, kan være med i spillet igen, så snart forrige bold er i kurven Det gælder om at komme af med alle sine bolde.	Grupper på 6 – 8 spillere som deles i 2 hold 4-5 bolde pr. hold	Spil med udfordringer Overblik Samarbejde
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".	Alle En bold pr. bane	