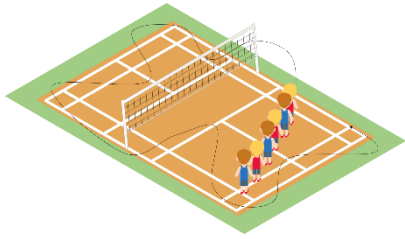
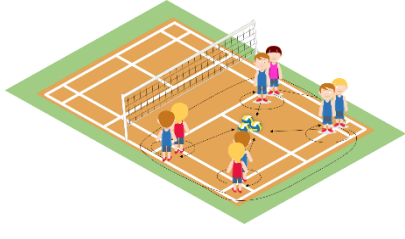
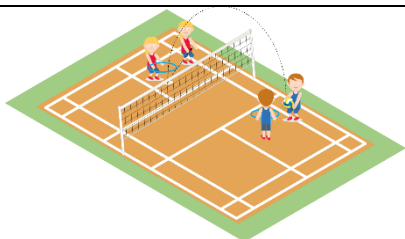
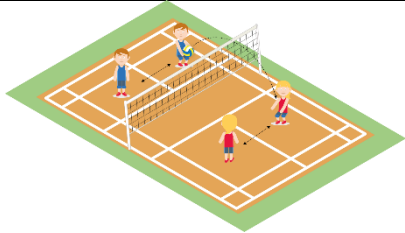
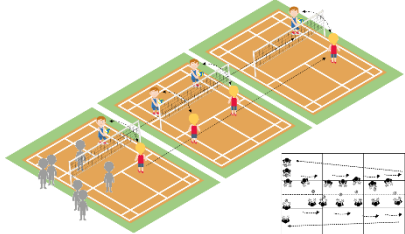
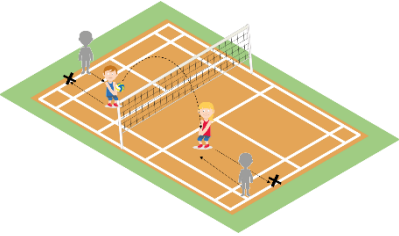
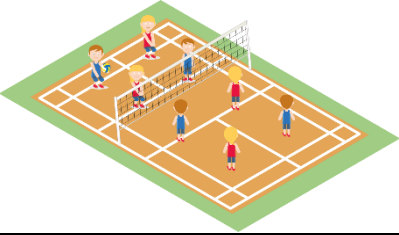


Level 0-1-2 Program – Uge 9



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 Kongens efterfølger Lav grupper på 4-6 spillere, der skiftes til at bestemme hvordan man skal løbe, hoppe, rulle hinke m.m. - Hver gruppe står i en række - Den første bestemmer hvad der skal laves – hvordan der skal løbes, hoppes m.m. - Når træneren siger byt kommer den næste i rækken frem, og er nu den der bestemmer - Alle skal prøve at bestemme. Man kan godt køre flere runder	Alle	Opvarmning
5-7	 Hug bolden To spillere i hvert hjørne af banen – den ene foran den anden. I midten af firkanten ligger 3 bolde. De bagerste spillere skal forsøge at få fat i boldene efter at have lavet følgende opgaver: - Løb rundt om makker - Hop op på ryggen af makker - Begge spillere sætter sig ned og rejser sig op - Bagerste spiller løber banen rundt (uden om de andre spillere) - Når spilleren kommer tilbage til makker, skal spilleren gennem benene på makker og derefter forsøge at få fat i en af boldene, der ligger på midten Der er kun 3 bolde, så en af spillerne får ikke fat i en bold og taber runden. Byt opgave med makker, så begge prøver at få fat i bolden. 	Grupper à 8 spillere. 3 bolde pr. gruppe	Opvarmning Hurtighed
10	 Hulahop 2v2 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 Level 2 I stedet for at gribe bolden, kan man lave et baggerslag og gribe den derefter.	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe 1 hulahopring pr. par	Gribe-kaste Boldtilvænning

10		<u>Kast & grib 2v2</u> <u>Den nemme</u> En spiller kaster bolden over nettet, og bytter derefter plads med sin makker. Bolden gribes og kastes hurtigt tilbage over nettet, byt plads med makker. <u>Den øvede</u> Samme øvelse bare med to bolde, der kastes samtidig fra hver side af nettet. <u>Den svære</u> Brug nu 3 bolde. Hvert par har en bold, der kastes mellem hinanden. Den 3. bold kastes frem og tilbage over nettet til det andet par. Der byttes ikke plads efter kast over net. Det gør det nemmere, hvis den bold, der kastes frem og tilbage over nettet har en anden farve. Denne øvelse er svær og er for de boldsikre. Alle øvelser kan gøres nemmere ved, at bolden må røre gulvet inden den gribes.	Grupper à 4 spillere 2 hold 1-3 bolde pr. gruppe	Gribe-kaste Boldtilvænning Overblik
10		<u>Løb langs nettet</u> 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. <i>Se flere variationer af øvelsen her.</i>	Alle 1 bold pr. par.	Boldtilvænning Bevægelse ift. bolden
10		<u>Bagger Duo</u> • Der kastes og gribes med rigtige bevægelser. • Spiller A studser bolden, B spiller tilbage med baggerslag. • A laver fingerslag, bolden studs og laver baggerslag til B som griber. • A studser bolden. B løber frem og spiller tilbage med baggerslag. • A studser bolden. B løber tilbage og spiller tilbage med baggerslag. • A kaster bolden og B laver baggerslag tilbage. • A kaster bolden med forskellige længder og B spiller baggerslag retur. • A spiller fingerslag, B laver baggerslag retur og A griber. • A spiller fingerslag, B laver baggerslag, A laver fingerslag osv. • Der spilles baggerslag frem og tilbage. • Der spilles frem og tilbage med baggerslag, afstanden ændres. • Der spilles frem og tilbage, skift mellem høje og lave bolde. • Bolden modtages, gribes, kastes til sig selv, gribes, kastes retur med underhåndskast til makker. • Bolden modtages, gribes, kastes til sig selv, gribes og returneres med fingerslagskast/fingerslag.	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslag Fingerslag Bevægelse til bolden

10		<u>Baggerslag-baglinje</u> 2 spillere på hver side af nettet. Den ene spiller starter på banen mens den anden er bag baglinjen i kø. • Den første bold kastes eller serves over nettet. • Der spilles baggerslag til sig selv, bolden gribes og kastes over nettet igen. • Efter kastet løber man ned og for at røre baglinjen. • Spilleren i kø løber ind på banen og er klar til at gøre det samme. Level 0-1 kan gribe bolden i stedet for at spille baggerslag. Se flere variationer af øvelsen her.	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Baggerslag Bevægelse ift. bolden
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	