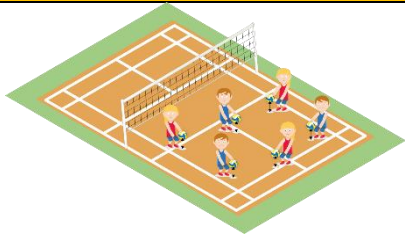
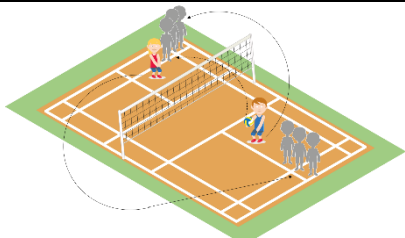


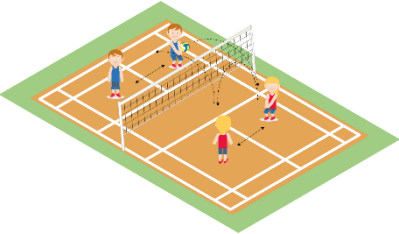


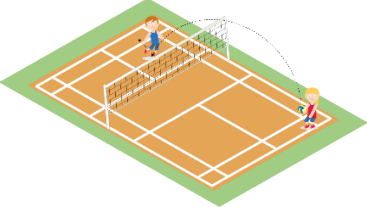
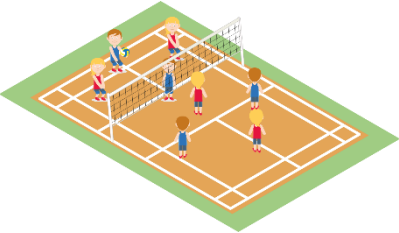
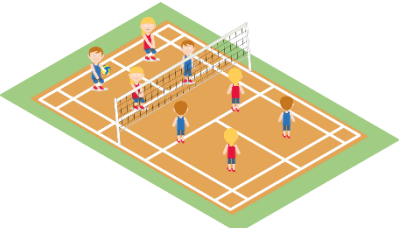


Level 0-1-2 Program 1



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Drible med opgaver 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</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
10	 <p>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 under nettet og om bag rækken på den anden side. Bolden gribes på den anden side af den første spiller i deres række, kaster hurtigt bolden over nettet igen, løber under 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.</p> <p><u>Level 2</u> Level 2 kan lave baggerslag til sig selv, gribe og kaste over nettet i stedet for.</p>	Grupper à 6-8 spillere 1 bold pr. gruppe	Gribe - kaste Boldtilvæning
10	 <p> VIDEO</p> <p>Forskellige kast enkeltvis Enkeltvis på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast bolden til hinanden • Kast fingerslags, baggerslags eller smashkast til hinanden • Lav stående smash til hinanden • Kast bolden til hinanden og rør baglinje • Kast bolden til hinanden og rør netkanten • Læg dig på maven og op igen <p>Variationer Rør sidemakker. Løb under nettet og rør en spiller.</p>	Parvis - en spiller på hver side af nettet 1 bold pr. par	Forskellige kast og bevægelser

10		<p>Baggerslag 2v2 Parvis på hver side af nettet.</p> <p><u>Level 2:</u> Der spilles 2 mod 2. Den ene kaster eller laver en nem serv over nettet. Bolden modtages med baggerslag til makkeren, som griber bolden og kaster den retur over nettet. Når man har kastet, bytter man plads.</p> <p><u>Level 0-1:</u> Der spilles 2 mod 2. Gripe og kaste med bagger- og fingerslagskast over nettet.</p> <p>Variationer Kan spilles så man giver det andet par en opgave, hvis man kan lave et baggerslag som gribes af makkeren eller griber 3 gange i træk.</p> <p>Der skal kastes med et fingerslagskast, baggerslagskast eller smashes over nettet. Smashet udføres således: Man kaster bolden op til sig selv, og slår bolden over nettet med en flad hånd. Man må ikke hoppe.</p> <p>Se flere variationer her.</p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Baggerslag/ baggerslagskast</p> <p>Håndfatning i baggerslag</p> <p>Befrier i level 2</p>
10	 	<p>Spring over To spillere på hver side af nettet. Den ene står lidt fra nettet, den anden tilbage i banen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilleren ved nettet kaster en nem bold over nettet og lægger sig på maven • Makker der står tilbage i banen springer over spilleren, der ligger på maven og der byttes plads, og er derefter klar til at gribe bolden. • Bolden gribes på modsatte side og kastes derefter retur over nettet og spilleren lægger sig på maven osv. • Derefter byttes plads på forskellige måder. F.eks. kravl gennem ben, high five armkrog, spring buk, m.fl. • Herefter modtages bolden med et volleyballslag til sig selv inden den kastes over nettet. Der byttes plads ved at hoppe over hinanden og kravle gennem benene på hinanden. <p>Variationer Spillet startes med en serv i stedet for et kast. Lad evt. spillerne komme med ideer til forskellige måder at bytte plads på.</p>	<p>Grupper á 4 sættes sammen parvis. To på hver side af nettet.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Kast og grib Baggerslag + fingerslag Fysik</p>

10		<p>Hop over serv Spillerne står overfor hinanden på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ene spiller server (eller kaster) bolden på den anden side af nettet. • Makkeren skal hoppe over den når bolden har ramt gulvet. Derefter bytter man opgave.	Parvis 1 bold pr. par	Serv efter mål Bevægelse til bolden i modtagning
10		<p>Kamp uden død Stil op til kamp med 3-4 spillere på hver banehalvdel. Der spilles alm. level 0, 1 eller 2 med følgende regler:</p> <p>Level 0-1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man får et point ved 3 grebet bolde i træk. • Tabes bolden dør man ikke, men holdet bliver fratrukket et point. <p>Level 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man får et point hver gang man lavet et baggerslag, der bliver grebet af medspiller. 	Hold à 3-4 spillere 1 bold pr. bane	Øve spillet uden at man dør.
15-20		<p>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.</p>	Alle En bold pr. bane	