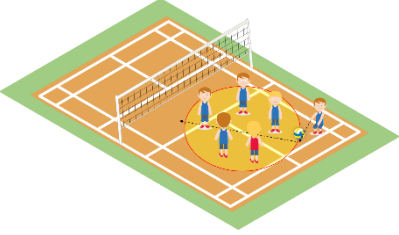
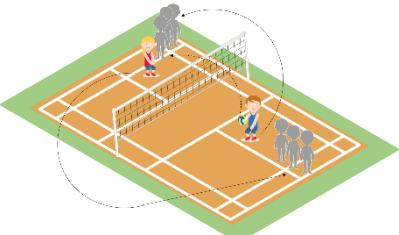
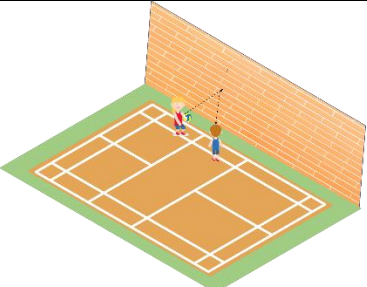
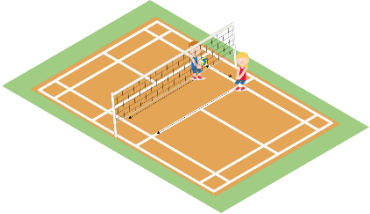
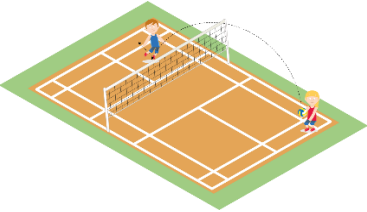
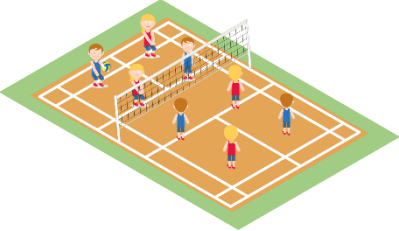
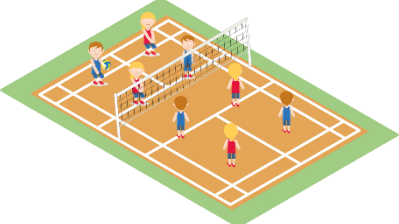


## Level 0-1-2 Program 3



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>Trillebold</b></p> <p>Alle står samlet inde i en cirkel (eller find nogle andre streger I kan bruge i hallen) undtagen 1 spiller som er udenfor cirklen. Denne spiller skal trille bolden gennem cirklen – bolden skal røre gulvet hele tiden. Brug indersiden af håndfladen til at slå/skubbe til bolden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle i cirklen skal forsøg at hoppe over bolden, når den trilles gennem cirklen</li> <li>• Bliver man ramt af bolden, går man ud af cirklen og hjælper med at trille bolden gennem cirklen</li> </ul> <p>Sørg for at bolden hurtig trilles gennem cirklen, så man ikke kan stå stille når man er inde i cirklen. Den der er tilbage til sidst, har vundet.</p>	Alle 1 bold (helst en skumbold)	Opvarmning Samarbejde
10	 <p><b>Banen rundt</b></p> <p>Spillerne stiller sig i en række efter hinanden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Bolden gribes på den anden side af den forreste spiller, kaster hurtigt bolden over nettet igen, løber rundt om nettet osv.</li> </ul> <p>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><b>Level 2</b></p> <p>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 Boldtilvænning
10	 <p><b>Volley Squash</b></p> <p>Lav et felt på væggen i ca. 2 meters højde. Spillerne deles parvis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serv op ad væggen.</li> <li>• Makker griber bolden.</li> <li>• Der serves derfra hvor man har grebet bolden.</li> </ul> <p>Øvelsen kan også laves med baggerslags- og fingerslagskast.</p>	Parvis  1 bold pr. par	Serv

10		<p><b><u>Baggerslag 2v2</u></b></p> <p>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>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><b>Level 0-1:</b> Gripe og kaste baggerslagskast over nettet.</p> <p><b>Variation</b></p> <p>Kan spilles så man giver det andet par en opgave, hvis man kan lave et baggerslag som gribes af makkeren.</p> <p><i>Se flere variationer <a href="#">her</a>.</i></p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Baggerslag/ baggerslagskast</p> <p>Håndfatning i baggerslag</p>
10	 	<p><b><u>Baggerslag under net</u></b></p> <p>Start overfor hinanden på hver side af nettet.</p> <p>Spil baggeslag under nettet til hinanden mens I bevæger jeg langs nettet. Forsæt gerne på flere baner hvis der er plads.</p> <p><b>Level 0-1:</b> kan kaste bolden til hinanden i stedet for at spille baggerslag.</p> <p><b>Variation</b></p> <p>Man kan lave øvelsen uden at bevæge sig langs nettet.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Baggerslag Boldkontrol</p>
10		<p><b><u>Hop over serv</u></b></p> <p>Spillerne står overfor hinanden på hver side af nettet.</p> <p>Den ene spiller server (eller kaster) bolden på den anden side af nettet. Makkeren skal hoppe over den når bolden har ramt gulvet.</p> <p>Derefter bytter man opgave.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold</p>	<p>Serv efter mål</p> <p>Bevægelse til bolden i modtagning</p>

10		<p><b><u>Kamp uden dø</u></b>  Stil op til kamp med 3-4 spillere på hver banelvdel.  Der spilles alm. level 0, 1 eller 2 med følgende regler:</p> <p><b>Level 0-1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man får et point ved 3 grebet bolde i træk.</li> <li>• Tabes bolden dør man ikke, men holdet bliver fratrukket et point.</li> </ul> <p><b>Level 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man får et point hver gang man lavet et baggerslag, der bliver grebet af medspiller.</li> </ul>	Hold à 3-4 spillere  1 bold pr. bane	Øve spillet uden at dø.
15-20		<p><b>Spil</b>  Spil <a href="#">level 0</a>, <a href="#">level 1</a> eller <a href="#">level 2</a> afhængig af spillerne.  Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø" på level 1</p>	Alle  En bold pr. bane	Kamp træning