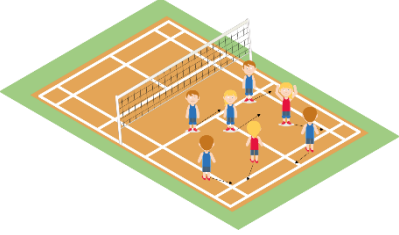
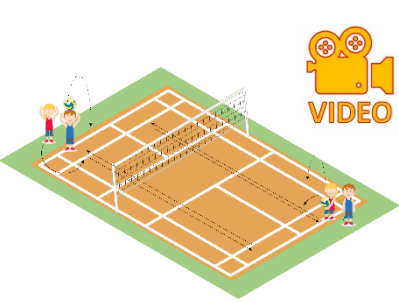
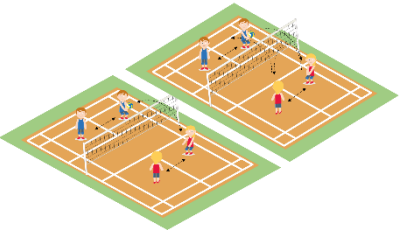
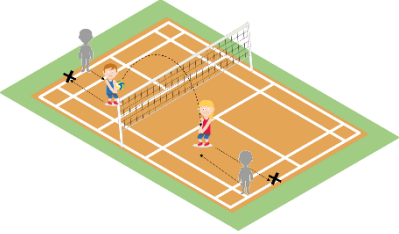
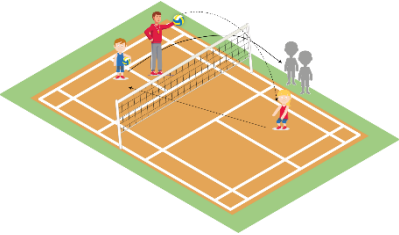
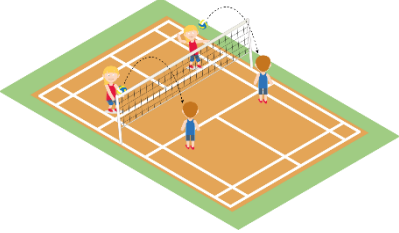
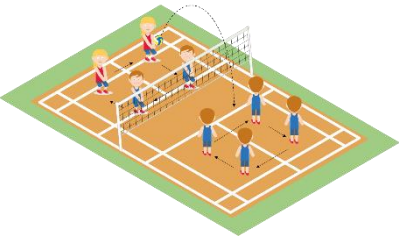
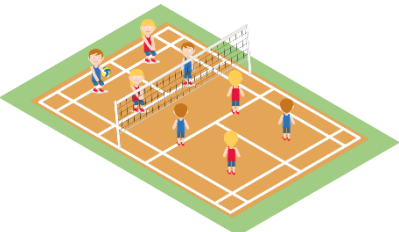


Level 0-1-2 Program 5



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Baglæns fangeleg Ligesom almindelig fangeleg men hvor man skal bevæge sig baglæns i stedet for. Bliver man fanget, bytter man rolle: nu er man selv fangeren. Man kan give fangeren et bånd eller overtrækstrøje på.</p> <p>Variationer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man kan vælge flere fangere, hvis man er mange. • Man må kun løbe på stregerne på gulvet i hallen. 	Alle	Opvarmning
5-7	 <p>Banefræs Spillerne er sammen to og to om 1 bold. Løb på langs af hallen. De to løber lige efter hinanden, den forreste har bolden og kaster den op i luften, den anden skal omkring den forreste og laver baggerslag i luften og fremad til makker, som så selv laver baggerslag op i luften og fremad osv. Stil jer på baglinjen parvis den ene foran den anden med 1 bold. Når man kommer ned for enden af banen, løbes tilbage på samme måde.</p> <p>Variation Bolden kan gribes i stedet for at spille baggerslag. Bolden kan ramme gulvet inden der spilles baggerslag. Kan laves med fingerslag.</p>	Parvis 1 bold pr. par	Opvarmning Boldkontrol Baggerslag Fingerslag
10	 <p>Kast-bagger-smash Stil jer parvis overfor hinanden på hver side af nettet. Stil jer ved siden af hinanden midt på banen.</p> <p>Level 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Level 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Afhængig af antal baner og spillere, 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.</p>	Parvis 2 hold på en bane 1 bold pr. bane	Kast og grib Baggerslag Stående smash

10		<p><u>Baggerlag-baglinje</u> 2 spillere på hver side af nettet. Den ene spiller starter på banen mens den anden er bag baglinjen i kø.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Level 0-1 kan gribe bolden i stedet for at spille baggerslag.</p> <p>Se flere variationer af øvelsen her.</p>	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Baggerlag Bevægelse ift. bolden
10	 <p>VIDEO 0:53</p>	<p><u>Grib på hele banen</u> Alle har en bold. (Hvis der ikke er bolde nok, sendes boldene frem så træneren altid har en bold). Trænerne står ved nettet og kaster bolden over på modsatte banehalvdel. En ad gangen griber spillerne bolden og løber derefter under nettet og afleverer bolden til træneren. Når man har afleveret bolden til træneren, løber man tilbage på den anden side og står i kø til at gribe bolden.</p>	Grupper à 6-8 spillere 1 bold pr. bane	Serv. Gribe
10		<p><u>Par-serv</u> Spillerne deles op parvis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En spiller på hver side af nettet • Bolden serves over nettet • Bolden gribes på modsatte side og serves retur <p>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>	Parvis 1 bold pr. par	Serv

10		<p><u>Rotationsspil</u> Spillerne deles så der er 2 hold pr. bane. Der kan spilles med 4 spillere på hver side (stilles op i firkant), 3 spillere (trekant) og 2 spillere. Antallet på hver side afhænger af antal spillere og om der er nogle bestemte rotationer man vil træne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start med at kaste bolden over nettet og rotér • Gribes bolden ikke, samles den hurtigt op og kastes over nettet igen • Fortsæt spillet med at kaste og gribe over nettet <p>Spil evt. med point så holdet får 1 point hver gang det har grebet bolden 3 gange i træk.</p> <p>Variation <u>Nye spillere</u> Man kan med fordel øve rotationsspillet uden bold først ved at når træneren klapper, roterer spillerne en plads i urets retning. Sæt gerne tempoet løbende op for klappene.</p> <p><u>Level 0/nye spillere</u> Har man f.eks. nogle små level 0'ere eller meget nye spillere, kan man lade bolden rører gulvet inden den gribes.</p> <p><u>Level 2</u> Der spilles med baggerslag til makker som griber og derefter kaster eller smasher bolden over nettet.</p>	Hold à 2-4 spillere En bold pr. bane	Gribe – Kaste Baggerslag Stående smash Rotation
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	Spil