
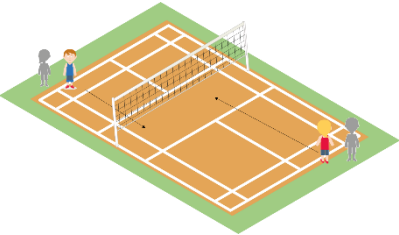
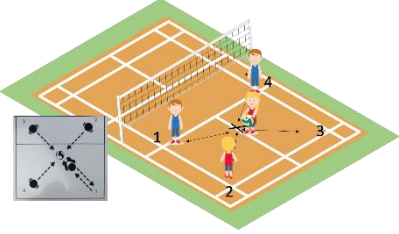
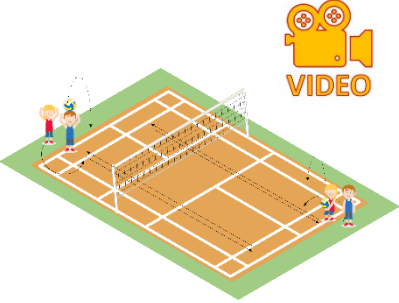
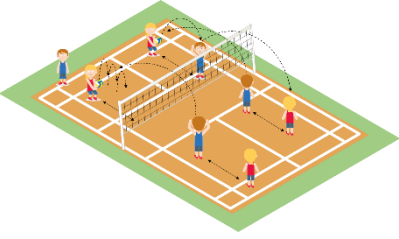
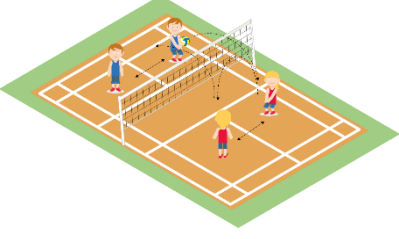
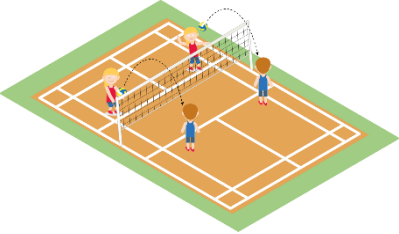
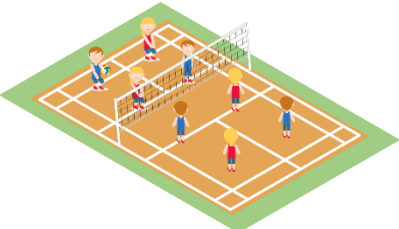


Level 0-1-2 Program 7



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-10	 <p>Fangeleg med bold Én person er fanger og har en bold for at vise det. Der er 4 "helleområder". Her kan man f.eks. bruge de fire hjørner på badmintonbanen. Alle der er på banen kan fanges, undtagen hvis man står i et af "helleområderne".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fangeren forsøger at fange spillerne ved at røre spillerne med bolden. • Bliver man fanget, bliver man til fanger. Der byttes rolle. • Hvis man står i et helleområde, og der kommer en spiller til området, skal man ud på banen igen. Der må kun stå en spiller i helleområdet ad gangen. <p>Se flere variationer af øvelsen her.</p>	1 bold pr. fanger	Opvarmning
5-7	 <p>Forskellige løb Sammen parvis bag baglinjen. Skiftevis løber man forskellige løb til midten og tilbage til makker (highfive til makkeren inden han/hun må løbe):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alm. løb til midten, rør midterlinjen med hænderne og baglæns tilbage. • Løb med sideskridt(step) frem og tilbage • Gadedrengeløb • Hop frem og tilbage med samlet ben <p>Lad evt. spillerne finde på flere løb</p>	Parvis	Opvarmning
5-7	 <p>Grib bolden Stil jer i en firkant inde på banen. Giv hinanden et nummer fra 1-4.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>For flere variationer til øvelsen, klik her.</p>	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Gribe - kaste Boldtilvænning

10		<p>Banefræs</p> <p>Stil jer på baglinjen parvis den ene foran den anden.</p> <p>Spil baggerslag til hinanden mens I løber på langs af hallen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ene starter med at kaste bolden op i luften og løber fremad • Bolden modtages af makker med baggerslag som spilles fremad i hallen og løber derefter fremad • Bolden modtages af makker, der spiller baggerslag osv. • Når man kommer ned for enden af banen, løbes tilbage på samme måde <p>Variation</p> <p>Bolden kan gribes i stedet for at spille baggerslag.</p> <p>Bolden kan ramme gulvet inden der spilles baggerslag.</p> <p>Kan laves med fingerslag.</p>	Parvis 1 bold pr. par	Boldkontrol Baggerslag Fingerslag
10		<p>Bagger & kast 2v2</p> <p><u>Øvelse 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Der spilles baggerslag til sig selv mens der løbes op mod nettet • Kast med et fingerslagskast over nettet og løb derefter ned til baglinjen • Bolden gribes af den første spiller på den anden side af nettet, der gør det samme <p><u>Øvelse 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilleren ved nettet kaster bolden over til bagerste spiller, der laver baggerslag til den forreste spiller, der kaster over nettet til bagerste spiller osv. <p>Der byttes plads når bolden er kastet over nettet</p>	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Baggerslag Baggerslagskast Fingerslagskast
10		<p>Baggerslag 2v2</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>Level 0-1: Gripe og kaste baggerslagskast over nettet.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan spilles så man giver det andet par en opgave, hvis man kan lave et baggerslag som gribes af makkeren. • 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><i>Se flere variationer her.</i></p>	Grupper à 4 spillere 1 bold pr. gruppe	Baggerslag/ baggerslagskast Håndfatning i baggerslag

<p>10</p>		<p>Par-serv 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>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Serv</p>
<p>15-20</p>		<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>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	<p>Spil</p>