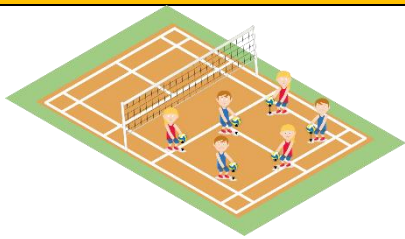
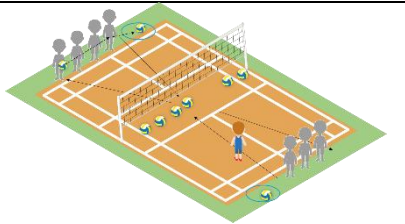
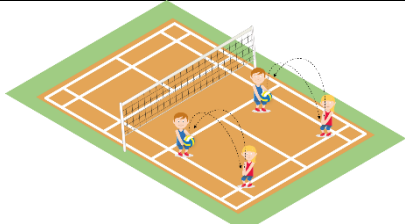
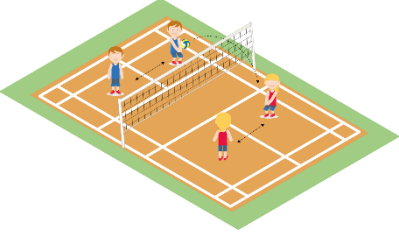
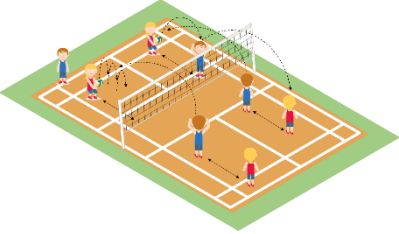
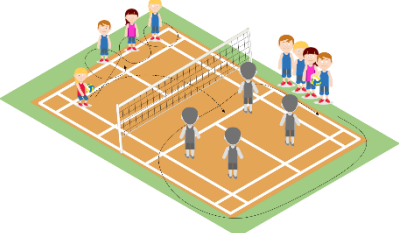



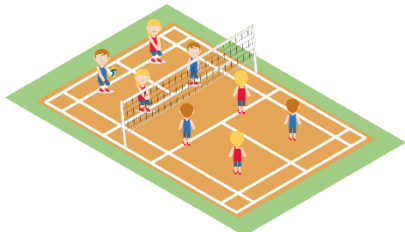
Level 0-1-2 Corona tilpasset program – Uge 40

Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Driblerytme 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
5-7	 <p>Målstafet Spillerne deles i 2 hold – 1 hold på hver side af nettet. Spillerne står på en række på baglinjen med siden til hinanden 2 m. afstand, front mod nettet. Rækken slutter med en hulahopring (eller boldkurv), som er holdets ”mål”. Boldene ligger i midten af banen ved nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Første spiller i rækken (personen tættest hulahopringen) løber op til nettet og henter én bold. • Spilleren løber tilbage og stiller sig bagerst i rækken og kaster bolden videre (kædereaktion) til sin sidemand, som også sender bolden videre indtil bolden ender hos den forreste spiller. • Spillerne lægger bolden i målet og løber derefter for at hente en ny bold. <p>Se flere variationer af øvelsen her.</p>	Alle Mindst lige så mange bolde som spillere. 2 hulahopringe, boldkurve eller anden markering	Opvarmning Boldtilvænning Samarbejde
10	 <p>Baggerslag 1-2-3 Spillerne deles op i par. Spillerne står overfor hinanden, ca. 2-3 meters imellem dem. Fordel jer i hele hallen, hvis der er plads. Spiller 1 kaster til spiller 2. Spiller 2 laver baggerslag tilbage til spiller 1, som griber bolden. Lav 10 gode bolde – husk at skiftes til at lave baggerslaget – og byg videre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast – baggerslag – baggerslag – grib. (10 gode bolde og videre) • Kast – baggerslag – baggerslag – baggerslag – grib. (10 gode bolde og videre) <p>Og sådan bygger man videre ved at lave 3, 4, 5... baggerslag i træk.</p> <p>Afhængig af spillernes niveau, kan man gøre det til en konkurrence om hvem der laver flest og stadig have kontrol, eller hvem der når f.eks. til 10 først.</p> <p>Variation: Level 0-1 kan kaste bolden op til sig selv og gribe, inden de sender den tilbage.</p>	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslag Boldkontrol

10		<p>2 mod 2</p> <p>Stil jer parvis overfor hinanden på hver side af nettet. Stil jer ved siden af hinanden. Den ene kaster bolden over nettet. Bolden gribes på modsatte side, og kastes hurtigt tilbage over nettet. Når man har kastet, bytter man plads med makkeren.</p> <p>Level 2: laver baggerslag op til sig selv.</p> <p>Afhængig af antal baner og spiller, kan man spille på alm. kids-bane eller ½ bane.</p> <p>Se flere variationer af øvelsen her.</p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Gribe-kaste med rotation</p>
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>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Baggerslag Baggerlagskast Fingerslagskast</p>
10		<p>Kids-rundbold</p> <p>Ca. 4 spillere på hver banehalvdel (kidsvolleybane).</p> <p>Hold 1</p> <p>Alle spillere på nær en, står på en række ved baglinjen med en afstand på ca. 2 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den spiller, der ikke står i rækken server/kaster bolden over nettet og løber derefter slalom mellem spillerne på baglinjen. • Spillerne som står på baglinjen, laver sprællemænd når bolden serves. • Spilleren, der har servet, bliver ved med at løbe slalom (frem og tilbage) indtil det andet hold siger STOP. • 1 point for hver gang spilleren er kommet for enden af rækken. <p>Der spilles nu en ny omgang hvor en ny spiller server/kaster bolden over nettet. Når alle har servet/kastet, byttes roller med det andet hold.</p>	<p>Grupper à 6-8 spillere</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Serv/kast Gribe/modtagning Samarbejde</p>

		<p>Hold 2</p> <p>Stiller sig ind på banen i en "rombeform" (level 3-4) eller firkant (level 0-2) og griber eller modtager den servede bold med et baggerslag til sig selv.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den spiller, der griber bolden/modtager bolden, løber en gang rundt om banen mens de andre på holdet følger efter i en række. • Når de har været rundt, stiller de sig alle med spredte ben 2 m. fra hinanden, og lader bolden trille gennem alles ben, hvorefter den sidste i rækken løber over på den anden banehalvdels baglinje og siger STOP. <p>Når der spilles en ny omgang, roterer alle en plads og gør klar til at gribe/modtage. Man skal skiftes til at være den, der løber over på den anden side med bolden.</p>		
10		<p>Serve cirkeltræning</p> <p>Spillere skal gennemføre en bane med forskellige serveopgaver.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serv mod basket-plade. • Serv op ad en væg og grib bolden. • Serv, løb og grib bolden efter den har rørt gulvet. • Serv over nettet. • Serv forbi en bestemt linje. • Serv fra en bestemt linje. 	<p>Enkeltvis/ Parvis</p> <p>1 bold pr. spiller</p>	<p>Serv</p>
15-20		<p>Spil</p> <p>Spil level 0, level 1 eller level 2 afhængig af spillerne. Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø".</p>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	