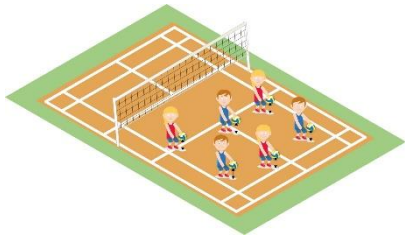
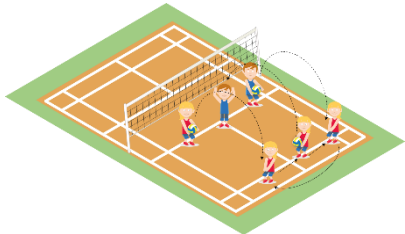
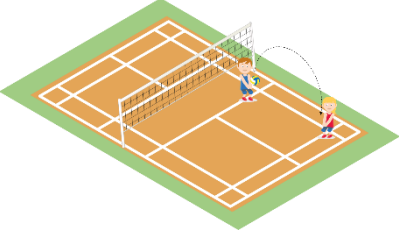
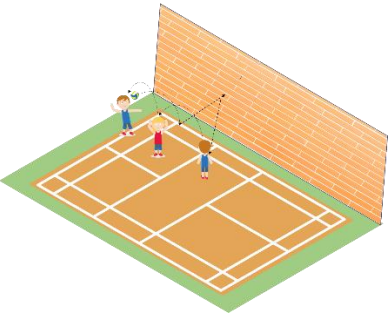



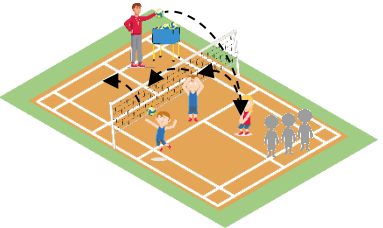
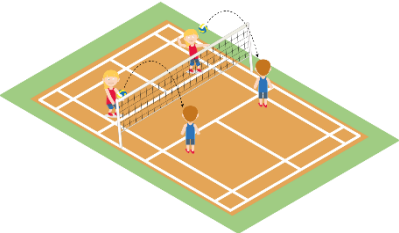
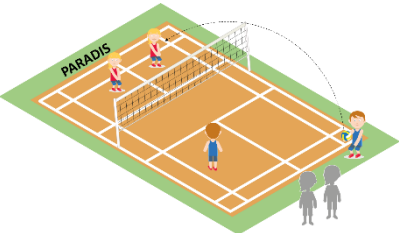
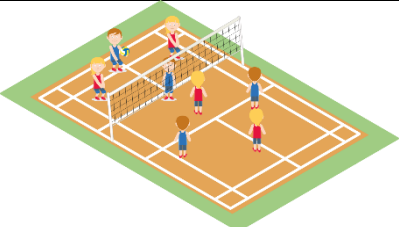
Level 3-4 Corona tilpasset Program – Uge 40

Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><u>Driblerytme</u> Alle dribler med en bold på et afgrænset område i gå tempo. Det gælder om at have kontrol over ens egen bold, mens man finder samme boldrytme som sine holdkammerater. Det skal lyde som der kun er én bold der slås i gulvet</p> <p>Mister man sin bold får man en lille bonusopgave. Det kan være 5 sprællemænd, løbe banen rundt. Derefter er man med igen.</p> <p>Man kan ændre rytme ved at en af spillerne evt. laver luftdriblinger i stedet. Så gælder det om for resten af spillerne af finde ind i den nye rytme. Ændring af rytme gøres uden at sige noget. Det kræver stor opmærksomhed på hinanden.</p>	Alle 1 bold pr. spiller	Opvarmning Boldkontrol Samarbejde
5-7	 <p><u>De evige udfordringer på række</u> Spillerne deles op i 2 grupper: 1 gruppe på række med en bold hver og den anden gruppe uden bold. Spillerne med bold stiller sig på en lang række mindst to meter mellem hinanden. Spillerne uden bold stiller sig foran en af spillerne på rækken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne med bolde giver forskellige udfordringer, f.eks. spil fingerslag, baggerslag, gribe/kaste osv. • Spillerne uden bold spiller bolden tilbage til spilleren, der har givet udfordringen på den måde man er blevet udfordret på f. eks. Spil fingerslag • Efter endt udfordring skifter man til den næste spiller i rækken og får en ny udfordring <p>Træneren styrer, hvornår der skiftes plads, så alle bytter samtidig.</p> <p>Efter 2-3 min. bytter spillerne rolle.</p>	Alle - deles i 2 grupper Bolde til halvdelen af spillerne	Opvarmning. Diverse slag/kast.

5-7		<p>Boldkontrol Duo</p> <p>Spillerne stiller sig overfor hinanden med ca. 4 m. afstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden kastes til makker, der modtager den med baggerslag op til sig selv og griber bolden. Derefter kastes bolden retur til makker, der gør det samme Stop efter 10 gode baggerslag og greb. • Bolden kastes til makker, der spiller fingerslag til sig selv og derefter griber bolden. Derefter kastes bolden retur til makker, der gør det samme Stop efter 10 gode fingerslag og greb. • Bolden kastes til makker der modtager bolden med baggerslag op til sig selv og derefter spiller fingerslag tilbage til makker. 10 bolde i træk og byt derefter opgave. <p>En sidste øvelse, der kræver god boldkontrol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden kastes til makker, der modtager bolden med baggerslag op til sig selv, hæver bolden til sig selv med fingerslag og til slut smasher bolden til makker 10 bolde i træk og byt derefter opgave. 	<p>Parvis</p> <p>En bold pr. par</p>	<p>Baggerslag. Fingerslag. Boldkontrol</p>
10	 	<p>Kontrasmash op ad væg</p> <p>Spillerne stiller sig ved en væg. De står med ca. 2 m. imellem sig og ca. 4-5 m. ud fra væggen.</p> <p>Der er en smasher, en forsvarsspiller og en hæver.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Smasheren starter med bolden og smasher den ned i gulvet foran væggen. • Forsvarsspilleren modtager bolden efter den har ramt gulvet og væggen, og spiller den til hæveren. • Hæveren hæver bolden til smasheren, der slår bolden i gulvet osv. <p><u>Variation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • I stedet for at modtage bolden med baggerslag, kan den gribes og kastes til hæveren. • Hæveren kan kaste bolden med et fingerslagskast til smasheren. • Der kan smashes med tilløb. 	<p>Grupper à 3 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Smash Forsvar Hævning</p>

15		<p>Modtagning-hævning</p> <p>Træneren laver en underhåndsserv, der modtages op til hæveren. Der laves en gribe-kastehævning ud til spilleren på pos. 4, der spiller bolden over nettet. Spilleren løber selv efter bolden, lægger den i boldvognen og går bag rækken. Hæveren bliver "smasher" på pos. 4, og modtageren bliver gribe- kastehæver.</p> <p>Level 4: spillerne hæver med fingerslag i stedet for en gribe-kastehævning.</p>	<p>Grupper à 3-5 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Hævning/Gribe-kastehævning Modtagning</p>
10		<p>Par-serv</p> <p>Spillerne deles op parvis. En spiller på hver side af nettet. Den ene spiller server bolden over nettet. Spilleren på den anden side griber bolden og server tilbage.</p> <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.</p> <p>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>
15		<p>Paradis</p> <p>Spillerne deles i 3 hold pr. bane - 2-4 spillere pr. hold (afhængigt af niveau). Den ene side af nettet kaldes paradis (vinder siden). Et hold starter i paradis, et hold starter på som "udfordrer" med serven på den anden side og det sidste hold starter uden for banen og klar med en bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udfordrer-holdet server bolden i gang og spiller bolden færdigt. • Vinderholdet kommer i paradis og holdet som taber bolden, går ud af banen. • Holdet udenfor banen går nu ind og server. • Vinder man bolden når man allerede står i paradis får man 1 point. 	<p>Hold à 2-4 spillere</p> <p>Ca. 3-4 hold pr. bane</p> <p>2 bolde pr. bane</p>	<p>Spil Øve spillet med færre på banen</p>
15-20		<p>Spil</p> <p>Spil level 3 eller level 4.</p> <p>Er I mange og har flere baner, kan det spilles som kongebane. I spiller på tid, når tiden er gået, flytter alle vinderne en plads mod højre og taberne en plads mod venstre.</p>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	