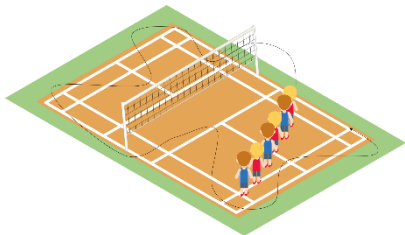
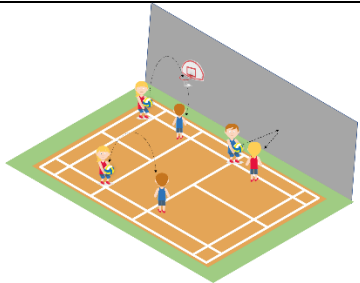
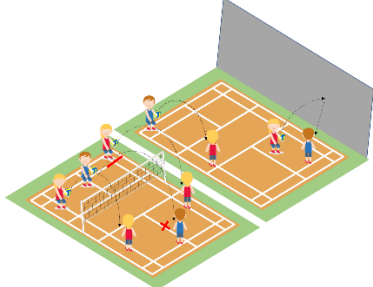
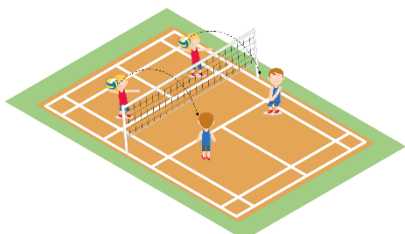
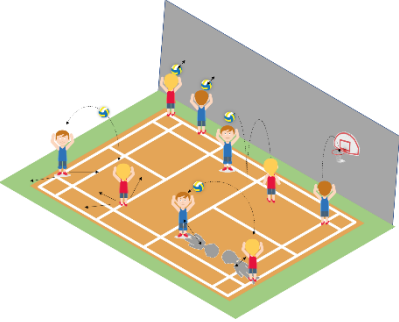
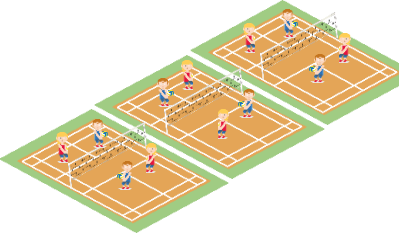
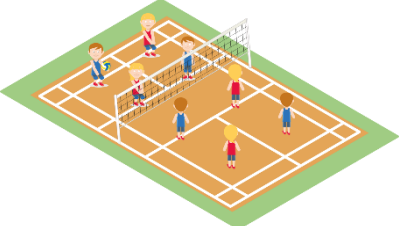


Level 0-1-2 Corona tilpasset program – Uge 41

Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Kongens efterfølger Lav grupper på 4-6 spillere, der står i en række og skiftes til at bestemme hvordan man skal løbe, hoppe, rulle hinke m.m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den første bestemmer hvad der skal laves – hvordan der skal løbes, hoppes m.m. • Når træneren siger byt kommer den næste i rækken frem, og er nu den der bestemmer. • Alle skal prøve at bestemme. Man kan godt køre flere runder. 	Alle	Opvarmning
<p>Stationstræning</p> <p>Spillerne fordeles på de forskellige stationer i hallen og på banerne. Der kan godt være flere par ved hver station. Roter efter ca. 7-10 min til ny station. Medbring boldene fra station til station, så grupperne bruger de samme bolde.</p>			
10	 <p>Station 1 - baggerslagskast</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast baggerslagskast til hinanden. Hvor mange kan I gribe i træk? • Forsøg at ramme basketballkurven med et baggerslagskast. Makker får fat i bolden og prøver det samme. Der kan evt. bruges en boldkurv hvis man ikke har basketballkurve i hallen. • Kast baggerslagskast mod væggen. Makkeren griber bolden når den kommer retur. Byt. 	Parvis 1 bold pr. par Kurv	Baggerslagskast Gribe
10	 <p>Station 2 - serv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serv bolden op ad væg. Makker griber bolden, når den kommer retur. • Serv bolden til hinanden. Start tæt på hinanden, men øg afstanden efter et par server. • Serv til hinanden over nettet. • Serv fra en bestemt linje på gulvet. • Serv til et bestemt område på modsatte bane, hvor din makker står. 	Parvis	Serv Gribe serveren
10	 <p>Station 3 - smashkast</p> <p>Hvis der er plads ved nettet, laves øvelsen der, ellers et sted i hallen hvor der er plads.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stil jer med stor afstand mellem jer eller på hver side af nettet. Kast smashkast til hinanden. • Kast smashkast til hinanden uden at tabe bolden. Forsøg at gribe 10 bolde i træk. • Level 2: Kast smashkast til hinanden eller over nettet og forsøg at modtage bolden med et baggerslag og kast derefter smashkast tilbage. 	Parvis 1 bold pr. par	Smashkast Gribe smashkast Gribe i bevægelse

<p>10</p>		<p>Station 4 - fingerslagskast</p> <p>Enkeltvis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden holdes i den rigtige fingerslagsstilling og kastes op ad væggen og gribes. • Kast fingerslagskast op i basketballkurven. Hvor mange gange kan du ramme? <p>Parvis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast bolden til makker, der lader den ramme gulvet inden den gribes i fingerslagsstilling. Derefter kastes retur. Makker gør det samme. • Kast fingerslagskast til hinanden, hvor I hele tiden finder en ny plads på gulvet som makker skal kaste til. Der gribes med fingerslagsstilling og kastes retur til makker, der har fundet et nyt sted. • Kast fingerslagskast til hinanden hvor man lægger sig på maven efter man har kastet bolden. Hurtig op igen og være klar til at gribe bolden fra makker. 	<p>Enkeltvis og parvis</p> <p>1 bold pr. spiller/par</p>	<p>Fingerslagskast Fingerslagsstilling</p>
<p>15-20</p>		<p>Kongebane</p> <p>Inddel spillerne i hold. Antallet af spillere på hvert hold afhænger af hvad der trænes og antal baner til rådighed.</p> <p>Inddel f.eks. i par for at få flere boldberøringer, og spil enten på alm. bane, hvis der baner nok, eller på 1/2 bane.</p> <p>Bolden sættes i gang med en serv.</p> <p>Der spilles korte kampe på tid (efter spillernes level). Når tiden er gået, flytter vinderne en bane til højre og taberne en bane til venstre.</p> <p>Hvis to hold ender på samme bane, går det ene hold over på modsatte side.</p>	<p>Alle</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Mange boldberøringer</p> <p>Korte spil</p> <p>Forskellige modstandere</p>
<p>15-20</p>		<p>Spil</p> <p>Spil level 0, level 1 eller level 2 afhængig af spillerne.</p> <p>Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø".</p>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	<p>Øve spillet</p>