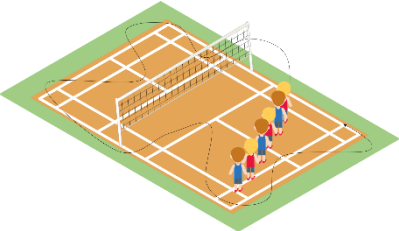
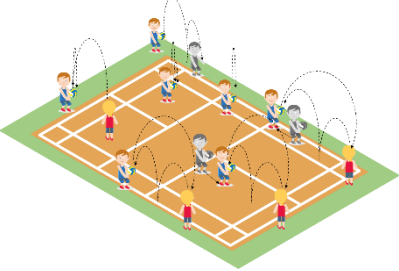


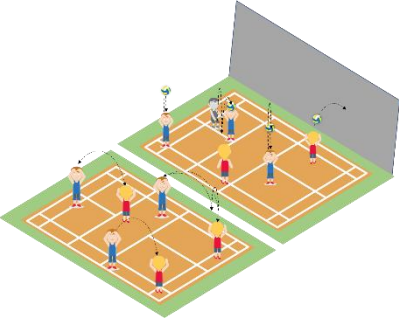
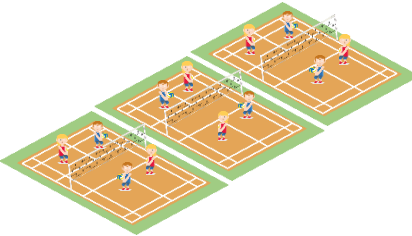
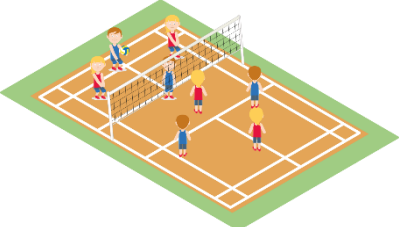
# Level 3-4 Corona tilpasset program – Uge 41

## Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>Kongens efterfølger</b> 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"> <li>• Den første bestemmer hvad der skal laves – hvordan der skal løbes, hoppes m.m.</li> <li>• Når træneren siger byt kommer den næste i rækken frem, og er nu den der bestemmer.</li> </ul> <p>Alle skal prøve at bestemme. Man kan godt køre flere runder.</p>	Alle	Opvarmning
<p><b><u>Stationstræning</u></b></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><b>Station 1 - baggerslag</b></p> <p>Enkeltvis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolden kastes op i luften, spilles til sig selv med et baggerslag, lad den ramme gulvet og spil derefter til sig selv igen med baggerslag osv.</li> <li>• Bolden spilles til sig selv med baggerslag 1 gang og derefter gribes. 2 gange baggerslag og gribes. 3 gange baggerslag og gribes. Hvor længe kan du fortsætte?</li> <li>• Hvor mange baggerslag kan du lave til dig selv uden at miste den?</li> <li>• Spil 2 høje baggerslag og et lavt baggerslag til dig selv.</li> </ul> <p>Parvis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolden studes til makker, der spiller baggerslag tilbage. Byt efter 5 bolde.</li> <li>• Bolden studes til makker, så man skal bevæge sig tilbage for at modtage bolden. Byt efter 5 bolde.</li> <li>• Bolden studes til makker, så man skal bevæge sig fremad for at modtage bolden. Byt efter 5 bolde.</li> <li>• Bolde kastes med et baggerslagskast til makker, der modtager bolden til sig selv med baggerslag og griber den. Derefter kastes bolden til makker, der gør det samme.</li> </ul>	Enkeltvis og parvis  1 bold pr. spiller/par	Baggerslag Boldkontrol

10		<p><b>Station 2 - serv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serv bolden over nettet til hinanden. Start tæt på nettet, men øg afstanden efter et par server.</li> <li>• Serv til et bestemt område på modsatte bane, der hvor din makker står.</li> <li>• Serv til din makker, der modtager bolden med et baggerslag til sig selv, griber den og server retur til makkeren som gør det samme.</li> <li>• Øv overhåndserv. Først med kort afstand.</li> </ul>	<p>Parvis 1 bold pr. par</p>	<p>Serv Modtagning af serv</p>
10		<p><b>Station 3 - smash</b></p> <p>Tilløb uden bold</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå ved siden af hinanden. I skiftes til at sige "Tilløb" og laver begge smashtilløbet. Se nærmere om <a href="#">smashtilløbet her</a>.</li> </ul> <p>Slagbevægelse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stil jer over for hinanden og slå bolden i gulvet med et smash til makker, der griber den og slår den tilbage. Husk at brug håndleddet, så bolden slås stejlt i gulvet.</li> <li>• Stil jer ved nettet hvor den ene holder bolden ved netkanten (enten på en plint eller ved at sætte nettet lidt ned) og den anden tager tilløb og slår bolden ned på den anden side.</li> </ul> <p>Timing smash</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den ene står ved nettet og kaster bolden højt op tæt på sig selv. Makker tager tilløb og smasher bolden over nettet. Byt opgave efter 5 bolde.</li> </ul>	<p>Parvis 1 bold pr. par</p>	<p>Smash Smashtilløb Timing</p>

10		<p><b>Station 4 - fingerslag</b></p> <p>Enkeltvis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kast bolden i gulvet, klap i hænderne og spil derefter fingerslag som gribes i den rigtige fingerslagsstilling.</li> <li>• Spil fingerslag til dig selv.</li> <li>• Spil fingerslag til dig selv 2 høje og 2 lave.</li> <li>• Spil fingerslag op ad væg og grib den. Bolden skal ramme højt oppe på væggen.</li> </ul> <p>Parvis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stil jer overfor hinanden. Spil fingerslag til makker, der griber i fingerslagsstilling og derefter spiller fingerslag tilbage. Makker griber i fingerslagsstilling spiller fingerslag tilbage osv.</li> <li>• Spil fingerslag til hinanden uden at gribe bolden.</li> <li>• Spil fingerslag til hinanden. Når man modtager bolden med fingerslag laves en fingerslagsdribling dribling til sig selv inden den spilles retur. Makker gør det samme.</li> </ul>	Enkeltvis og parvis 1 bold pr. spiller/par	Fingerslag Fingerslagsstilling
15-20		<p><b>Kongebane</b></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>	Alle  1 bold pr. bane	Mange boldberøringer  Korte spil  Forskellige modstandere
15-20		<p><b>Spil</b></p> <p>Spil level 3 eller level 4.</p> <p>Er I mange og har flere baner, kan det spilles som kongebane.</p> <p>I spiller på tid, når tiden er gået, flytter alle vinderne en plads mod højre og taberne en plads mod venstre</p>	Alle  En bold pr. bane	