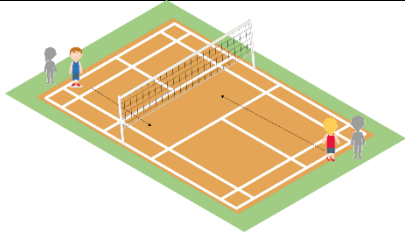
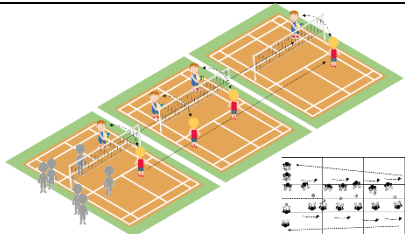
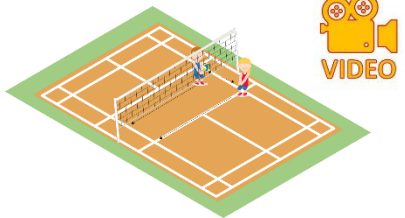
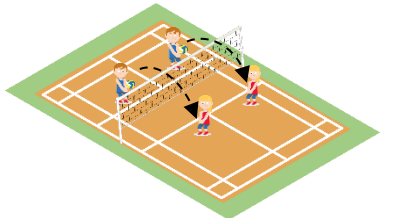
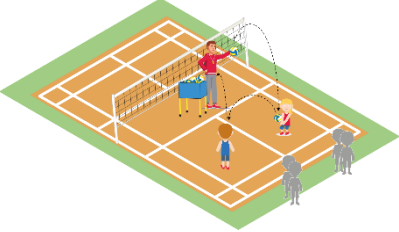
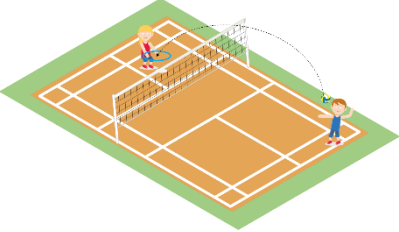
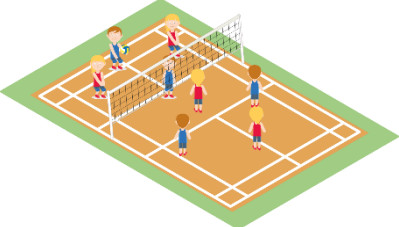


Level 0-1-2 Corona tilpasset program – Uge 44

Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Forskellige løb Sammen parvis bag baglinjen. Skiftevis løber man forskellige løb til midten og tilbage til makker</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 spillerne finde på flere løb.</p>	Parvis	Opvarmning
5-7	 <p>Løb langs nettet Løb langs nettet, mens I kaster bolden over nettet til hinanden to og to. Når I kommer til enden af nettet, løber I tilbage til start og starter forfra. Hvis der er ulige antal spillere, får I hver gang en ny makker. Der starter hele tiden nye par når der er plads.</p> <p>Se flere variationer af øvelsen her.</p>	Parvis. 1 bold pr. par	Boldtilvænning Bevægelse i forhold til bolden
10	 <p>Baggerslag under net Start overfor hinanden på hver side af nettet. Spil baggeslag under nettet til hinanden mens I bevæger jer langs nettet. Forsæt gerne på flere baner hvis der er plads.</p> <p>Variation Level 0-1 kan kaste bolden til hinanden i stedet for at spille baggeslag.</p>	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslag Boldkontrol
10	 <p>Baggerslag 1m1 Stil jer overfor hinanden på hver side af nettet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast bolden over nettet med et underhåndskast. På den anden side modtages bolden med et baggeslag til sig selv, og bolden gribes. Bolden kastes tilbage osv. <p>Kast bolden over nettet med underhåndskast. Bolden modtages med baggeslag til sig selv 2-3 gange og kastes derefter tilbage. Den spiller, der har kastet bolden kan evt. løbe ned og røre baglinjen med foden og tilbage til udgangspunktet.</p>	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslaget Boldkontrol

10		<p><u>Bagger befrier</u></p> <p>Spillerne stiller sig i 2 køer ved baglinjen. Stå med afstand 1-2 m. Hvis der er plads bruges flere baner, så der kun er to par på hver bane. Spillerne kan skiftes til at kaste boldene.</p> <p>En træner eller spiller står midt på banen oppe ved nettet med boldene.</p> <p>Det første par stiller sig ind på banen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træneren kaster en nem bold til en af spillerne. • Bolden modtages op i luften, så makker kan gribe den. • Bolden gribes af makker og kastes derefter tilbage til trænerne. • Derefter går spillerne ud af banen og et nyt par kommer ind. <p>Når man går tilbage til baglinjen, husk at skifte kø.</p> <p><i>For flere variationer til øvelsen, klik her.</i></p>	<p>6-8 spillere pr. bane</p> <p>3-4 bolde pr. bane</p>	<p>Baggerslag Befrier</p>
10		<p><u>Serv efter hulahopring</u></p> <p>En spiller på hver side af nettet. Den ene har en bold, den anden har en hulahopring (man kan også blot lave en ring med armene).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilleren med bolden server over nettet • Spilleren med ringen forsøger at få bolden til at ramme gennem ringen <p><u>Variation</u></p> <p>Modtag bolden med et baggerslag op til sig selv og grib den. Derefter serves retur.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold</p> <p>Evt. 1 hulahopring</p>	<p>Serv Bevægelse til bolden</p>
15-20		<p><u>Spil</u></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>	