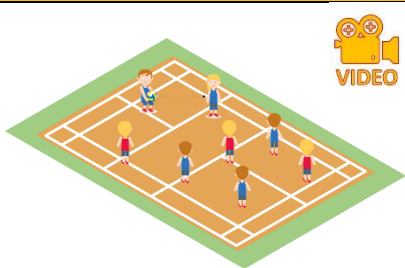
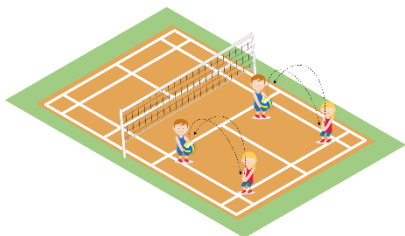
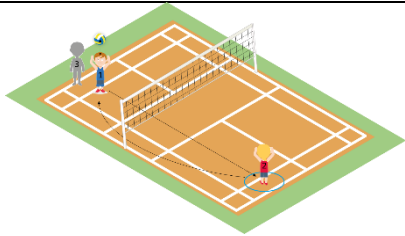
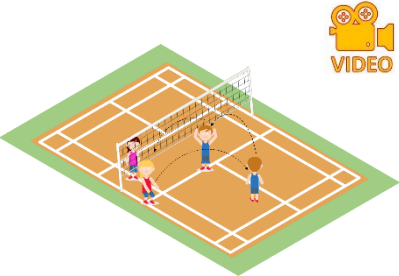
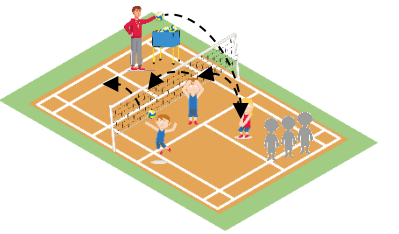
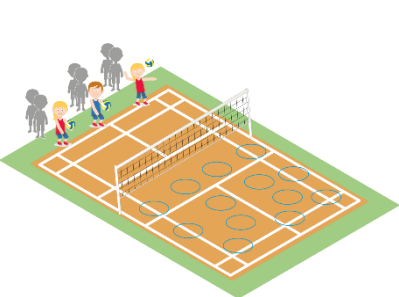


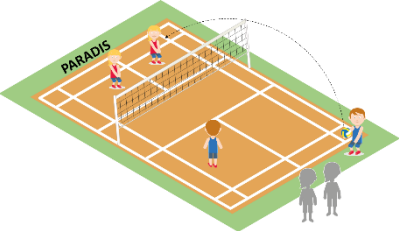
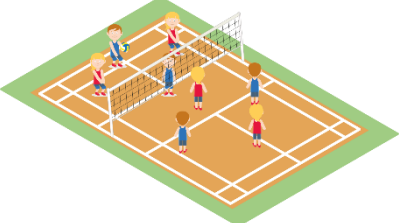
Level 3-4 Corona tilpasset Program – Uge 44

Ved vandpause spritter alle hænder



| Tid | Øvelse | Antal | Fokus |
|-----|---|---|---------------------------------------|
| 5-7 |  <p>Stikbold</p> <p>Alle spillere fordeler sig på kidsvolleybanen eller anden afgrænset område. Træneren kaster bolden (boldene) ind på banen og spillet begynder.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den der først får fat i bolden, skal forsøge at ramme en af de andre. • Bliver man ramt af bolden dør man og sætter sig ned. • Man blive befriet, når den spiller man blev ramt af dør eller at man får fat i bolden mens man sidder ned. • Gribes bolden fra kasteren, er det den der kaster bolden som dør. <p>Se flere variationer af øvelsen her.</p> | Alle 1-3 bolde | Opvarmning Kaste/gribe Overblik |
| 5-7 |  <p>Fingerslag 1-2-3</p> <p>Spillerne deles op i par. Spillerne står overfor hinanden, ca. 2-3 meters imellem dem. Spiller 1 kaster til spiller 2. Spiller 2 laver fingerslag tilbage til spiller 1, som griber bolden. Lav 10 gode bolde – husk at skiftes til at lave fingerslaget – og byg videre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kast – fingerslag – fingerslag – grib. (10 gode bolde og videre) • Kast – fingerslag – fingerslag – fingerslag – grib. (10 gode bolde og videre) <p>Og sådan bygger man videre ved at lave 3, 4, 5... fingerslag 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> | Parvis 1 bold pr. par | Fingerslag Boldkontrol |
| 5-7 |  <p>Fingerslagsstafet 2</p> <p>Lav grupper à 3 spillere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiller 1 er på baglinjen evt. i en ring, mens de to andre starter fra den anden baglinje • Spiller 2 bringer med fingerslag bolden til spiller 1. Når bolden er grebet i ringen, bringer spiller 1 med fingerslag bolden til spiller 3 • Spiller 2 går ind i ringen <p>Tabes bolden undervejs samles den op og der fortsættes. Øvelsen gentages. Øvelsen kan gøres lettere ved at lave banen mindre/kortere.</p> | Grupper à 3 spillere 1 bold pr. gruppe | Fingerslag Boldkontrol |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| 10 |  | <p>Hæverrytme</p> <p>Der stilles op med en spiller i midten ved nettet (hæver), en ved nettets venstre side (pos. 4) og en tilbage i banen, som skal modtage bolden.</p> <p>Hvis man har grupper med 4 spillere, står 4. spilleren på modsatte side af nettet og er klar til at komme ind i øvelsen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spilleren på pos. 4 kaster bolden til spilleren, der står tilbage i banen. • Spilleren modtager bolden til hæveren, der spiller fingerslag, fingerslagskast eller gribe/kaste hævning til pos. 4. • Man roterer efter 1 runde, så man får en ny plads og evt. 4. spilleren kommer ind i øvelsen, mens en anden venter. | <p>Grupper på 3-4</p> <p>1 bold pr. gruppe</p> | <p>Hævning Hæverrytme</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>Serv i hulahopring</p> <p>Læg 10-15 hulahopringe eller andre markeringer (overtrækstrøjer, kegler eller spillernes træningstrøjer) på den ene side af nettet. Lav et antal grupper à 3-4 spillere. Vælg den afstand der skal serves fra og passer til børnenes færdigheder.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Når man rammer ned i en ring, må man hente ringen ned til sin gruppe. Konkurrence: Hvem har f.eks. flest ringe efter 5 minutter? • Man må kun tage en ring når man har servet 3 bolde inde i ringen. <p>Variation</p> <p>Man kan tælle hvor mange bolde der rammer inden for markeringerne og lade markeringerne ligge.</p> | <p>Grupper à 3-4 spillere</p> <p>Bolde og markeringer f.eks. hulahopringe</p> | <p>Serv. Serv efter mål.</p> |

| | | | | |
|-------|---|---|---|---|
| 15 |  | <p>Paradis 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 servern 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 få spillere på banen Mange boldberøringer</p> |
| 15-20 |  | <p>Spil Spil level 3 eller level 4. 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> | |