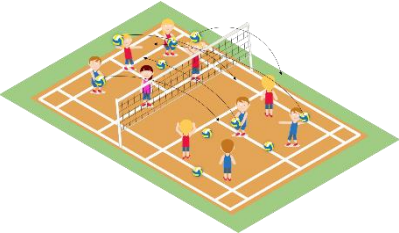
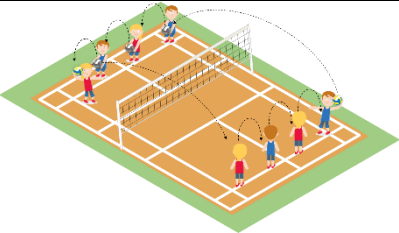
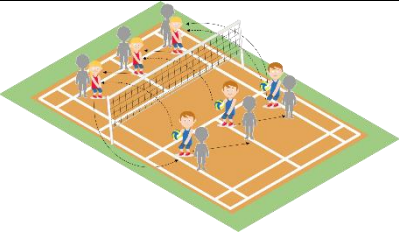
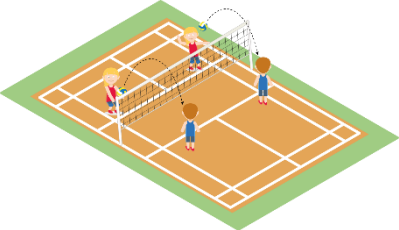

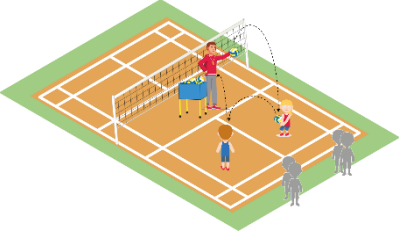


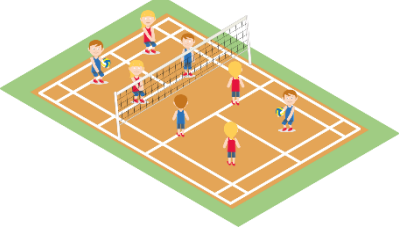
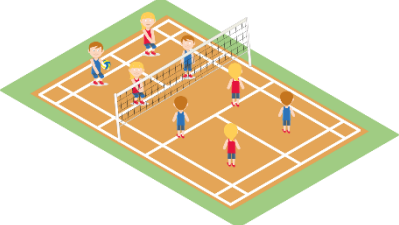
Level 0-1-2 Corona tilpasset program – Uge 46

Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Boldkaos Spillerne deles op i 2 hold – et på hver side af nettet. Der kan spilles på flere baner, så der er større afstand mellem spillerne. Boldene fordeles så der er lige mange på hver banehalvdel.</p> <p>Træneren sætter tiden i gang og målet er at tømme sin banehalvdel for bolde. Boldene kastes over nettet til modsatte banehalvdel med baggerslags-, fingerslags- eller smashkast. Efter ca. 2 min fløjter træneren og der tælles hvor mange bolde der er på hver banehalvdel.</p> <p><u>Variation</u> Hvis man har flere baner, kan der prøves med 2-3 spillere på hver banehalvdel.</p>	Alle Alle bolde	Opvarmning Kast
5-7	 <p>Kast & grib kæde Alle spillere står omkring baglinjen ca. 2 m. imellem sig. Start med en bold i hvert hjørne. Der kastes til højre (baggerslagskast eller fingerslagskast). Når bolden kommer til enden af rækken, kastes med et smashkast over nettet. Ønsker man at gøre det lidt sværere, kan der sættes flere bolde i spil.</p>	3-4 spillere på hver side af nettet 2 bolde	Baggerslagskast Fingerslagskast Smashkast
10	 <p>Kast bolden og løb Spillerne deles så der er 2 spillere på hver side af nettet i forlængelse af hinanden – ligesom på tegningen. Den ene spiller står forrest, mens den anden står i kø. Hver af de forreste spillere på den ene side af nettet har en bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De forreste spiller starter med at kaste bolden over nettet og løber derefter til ny plads – bagerst i køen til højre. • Bolden modtages på modsatte side af nettet og kastes med det samme tilbage over nettet – og løber også til en ny plads til højre. • Tabes bolden samles den hurtigt op og kastes igen. <p><u>Variation</u> Der kan løbes den anden vej rundt eller man kan f.eks. lægge sig på maven, når bolden er kastet.</p>	Ca. 8-12 pr. bane 1 bold pr. 4 spillere	Opvarmning Kaste og gribe Bevægelse ifm. kast

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>
10		<p>Befri Willy (servespil)</p> <p>Spillerne deles i to hold, som fordeles på hver deres baglinje. Hvis muligt starter alle med en bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle spillere skal serve boldene over på den anden side af nettet. • Hvis en spiller laver en servefejl (server ud, i nettet, under nettet) skal spilleren sætte sig på numsen på modstandernes banehalvdel og forsøge at gribe en af sine medspilleres serve. • Gribes en medspilleres serv, er man befriet og må gå over på sin egen banehalvdel og serve igen. <p>Spillet vindes, når alle spillere på et hold sidder på modsatte banehalvdel eller hvem der har færrest siddende, hvis man spiller på tid.</p>	<p>Alle</p> <p>Gerne 1 bold pr. spiller</p>	<p>Serv</p> <p>Placering af serv</p>
10		<p>Bagger befrier</p> <p>Spillerne stiller sig i 2 køer ved baglinjen. En træner eller spiller står midt på banen oppe ved nettet med boldene. 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>For flere variationer til øvelsen, klik her.</p>	<p>6-7 spillere pr. bane</p> <p>Min. 3-4 bolde pr. bane</p>	<p>Baggerslag</p> <p>Befrier</p>

<p>10</p>		<p><u>2 boldspil</u></p> <p>Hvert hold starter med en bold. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modstanderens bane.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet startes med, at der kastes (eller serves) en bold fra begge sider samtidig. • Grib bolden og kast den på den anden side. • Man få point, når begge bolde er i gulvet på modstanderens side. • Det hold der først får 7 point har vundet. • Hvis den ene bold rammer gulvet, spilles videre med én bold, indtil denne også rammer gulvet. <p>Variation: Roter en plads hver gang bolden er kastet over nettet. Spil volleyballslag over nettet</p>	<p>Alle</p> <p>2 bolde</p>	<p>Kast og grib Koncentration</p>
<p>15-20</p>		<p>Spil</p> <p>Spil level 0, level 1 eller level 2 afhængig af spillerne. Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø".</p>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	