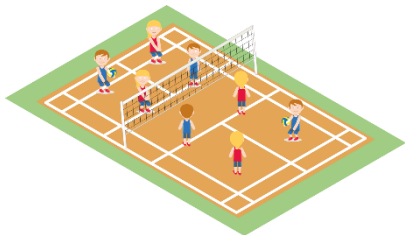
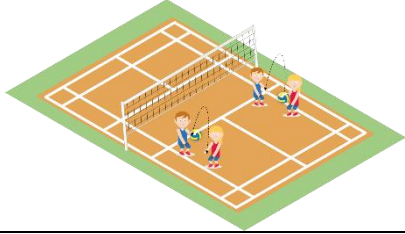
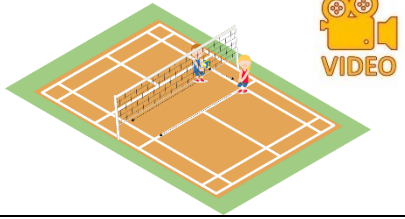

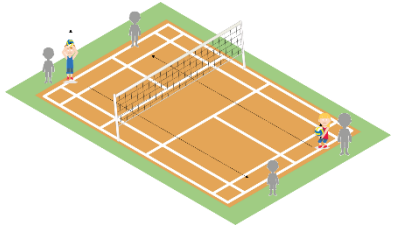
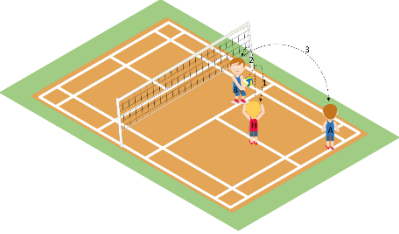
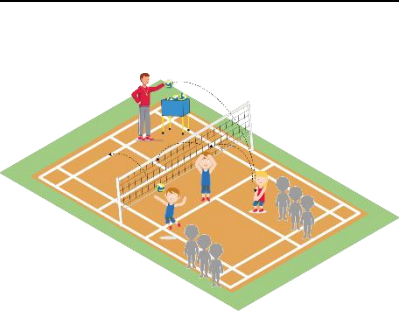
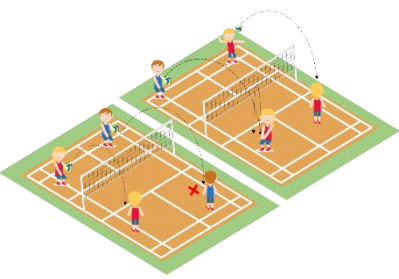
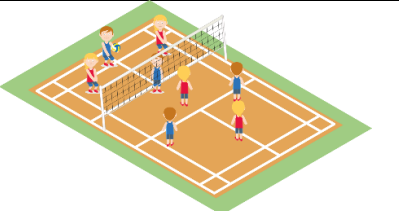


## Level 3-4 Corona tilpasset Program – Uge 46

### Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>2 boldspil</b></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"> <li>• Spillet startes med, at der kastes (eller serves) en bold fra begge sider samtidig</li> <li>• Grib bolden og kast den på den anden side</li> <li>• Man få point, når begge bolde er i gulvet på modstanderens side</li> <li>• Det hold der først får 7 point har vundet</li> <li>• Hvis den ene bold rammer gulvet, spilles videre med én bold, indtil denne også rammer gulvet</li> </ul> <p><u>Variation</u> Roter en plads hver gang bolden er kastet over nettet. Spil volleyballslag over nettet.</p>	Alle  2 bolde pr. bane	Opvarmning Kast og grib Koncentration
5-7	 <p><b>En-arm-bagger</b></p> <p>Sammen to og to med ca. ½-1 m. afstand fra hinanden. Stå med bredstående ben og ned i knæene. Bolden sættes i gang med et lille underhåndskast til makker. Makkeren spiller bolden retur med en arm (bolden må ramme hele armen/hånden). Prøv at se hvor mange en-arm-bagger I kan få i træk.</p>	Parvis  1 bold pr. par	Boldkontrol Bevægelse efter bolden
5-7	  <p><b>Baggerslag under net</b></p> <p>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><u>Variation</u> Level 0-1 kan kaste bolden til hinanden i stedet for at spille baggeslag.</p>	Parvis  1 bold pr. par	Baggeslag Boldkontrol
10	 <p><b>Baggerslagsstafet</b></p> <p>2 spillere på den ene baglinje og 1 spiller på den anden sides baglinje. Der startes altid dér hvor der er 2 spillere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der spilles baggeslag til sig selv ned til baglinje. Der afsluttes med at spille et baggeslag der gribes</li> <li>• Bolden afleveres til spilleren ved baglinjen, der tager samme tur den anden vej</li> <li>• Når den 3. spiller har taget sin tur, er gruppen færdig</li> </ul> <p>Tabes bolden undervejs, skal man tilbage til startpunktet eller spiller bare videre, der hvor man taber bolden.</p>	Grupper à 3  1 bold pr. gruppe	Baggeslag Boldkontrol

15		<p><b>M-H-S trekant</b></p> <p>Spillerne står i en trekant. To spillere (A og B) stiller sig overfor hinanden (4-6 m. imellem dem). Den tredje spiller (H) stiller sig mellem de to andre (ca. 2-3 m. ud fra dem). Denne spiller skal hæve/gribe-kaste hæve til de to andre spillere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiller A kaster bolden til spiller B</li> <li>• B modtager bolden til H</li> <li>• H hæver/gribe-kaste hæver til spiller B</li> <li>• Spiller B smasher (eller laver fingerslag) til A, som modtager bolden til H</li> <li>• Spiller H kan både hæve til A og B</li> </ul> <p>Byt opgave så alle kommer til at hæve.</p>	<p>Grupper à 3 spillere</p> <p>1 bold</p>	<p>Spilrytme</p> <p>Modtagning</p> <p>Hævning</p> <p>Smash</p>
10		<p><b>Modtagning-smash</b></p> <p>Spillerne stiller sig i to rækker. Den ene række skal smashe og den anden række skal modtage.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Træneren server eller kaster en bold til spilleren, der er klar til at modtage.</li> <li>• Der modtages op til hæveren.</li> <li>• Der hæves til spilleren, som er klar til at smashe bolden over nettet.</li> <li>• Smasheren henter bolden og lægger den hos træneren.</li> <li>• Smasheren går i modtagingsrækken, modtageren i smash-rækken.</li> </ul> <p>Husk at bytte hæveren løbende. Se flere variationer af øvelsen <a href="#">her</a>.</p>	<p>Alle</p>	<p>Spil 3 gange</p> <p>Modtagning</p> <p>Hævning</p> <p>Smash</p>
15		<p><b>Servestation 2</b></p> <p>Spillerne deles op parvis.</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</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Serv</p>
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>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	