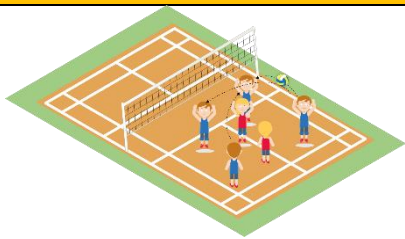
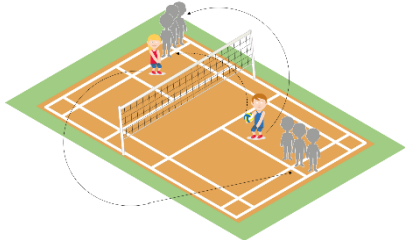
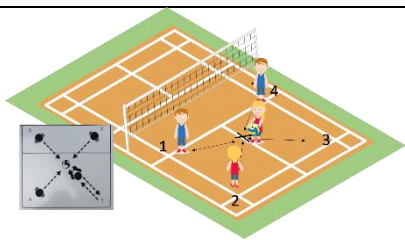
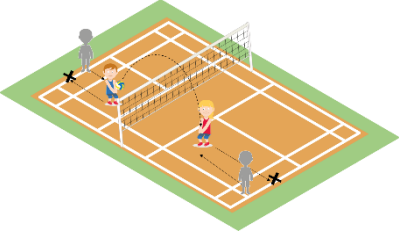
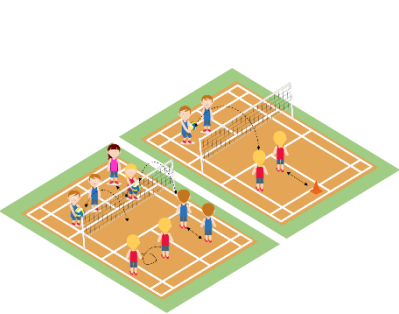
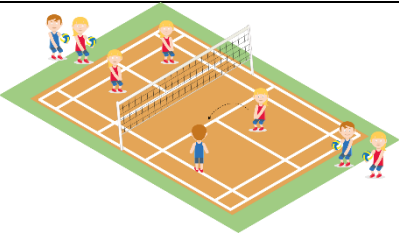


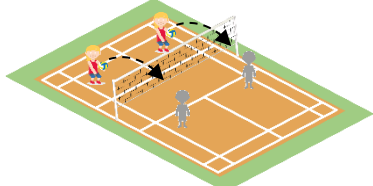
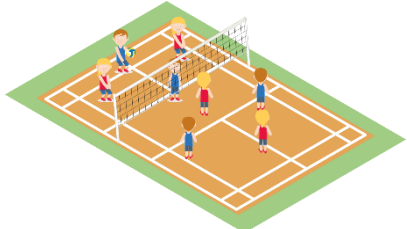
# Level 0-1-2 Corona tilpasset program – Uge 47

## Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>Smørhul</b>            Del jer i et lille og et stort hold f.eks. 4 mod 2            Holdet med 4 spillere starter med bolden og kaster bolden til hinanden, mens de bevæger sig rundt.            De to spillere i "smørhullet" forsøger at røre/få fat i bolden. Man må ikke røre spillerne, der har bolden.            Sker det, byttes plads med den spiller, der mistede bolden.</p>	Ca. 6 spiller pr. gruppe  1 bold pr. gruppe	Opvarmning
10	 <p><b>Banen rundt</b>            Spillerne stiller sig i en række efter hinanden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolden kastes over nettet af den første spiller i den ene række og løber derefter rundt om nettet og om bag rækken på den anden side.</li> <li>• Bolden gribes på den anden side af den forreste spiller, kaster hurtigt bolden over nettet igen, løber rundt om nettet osv.</li> </ul> <p>Alle spillere starter med 10 point. Gribes bolden ikke, trækkes 1 point fra. Når en af spillerne ender på 0, stoppes spillet og man kan starte forfra.</p> <p><u>Level 2</u>            Level 2 kan lave baggerslag til sig selv, gribe og kaste over nettet i stedet for.</p>	Grupper à 6-8 spillere  1 bold pr. gruppe	Gribe-kaste Boldtilvænning
10	 <p><b>Grib bolden</b>            Stil jer i en firkant inde på banen. Giv hinanden et nummer fra 1-4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiller nr. 1 løber ind på midten og kaster bolden højt op og løber ud på sin plads igen og lægger sig på maven, triller om på ryggen og rejser sig op igen.</li> <li>• Spiller nr. 2 løber mod midten og griber bolden og kaster den højt op, og løber derefter ud på sin plads igen, lægger sig på maven, triller om på ryggen og rejser sig op igen.</li> <li>• Spiller nr. 3 løber ind og griber bolden, kaster den op, løber ud på sin plads, lægger sig på maven osv.</li> </ul> <p>For flere variationer til øvelsen, <a href="#">klik her</a>.</p>	Grupper à 4 spillere  1 bold pr. gruppe	Gribe - kaste Boldtilvænning

10		<p><b><u>Baggerlag-baglinje</u></b></p> <p>2 spillere på hver side af nettet. Den ene spiller starter på banen mens den anden er bag baglinjen i kø.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den første bold kastes eller serves over nettet.</li> <li>• Der spilles baggerslag til sig selv, bolden gribes og kastes over nettet igen.</li> <li>• Efter kastet løber man ned og for at røre baglinjen.</li> <li>• Spilleren i kø løber ind på banen og er klar til at gøre det samme.</li> </ul> <p>Level 0-1 kan gribe bolden i stedet for at spille baggerslag.</p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Baggerlag Bevægelse ift. bolden</p>
10		<p><b><u>Kast &amp; grib duo</u></b></p> <p><u>Øvelse 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolden kastes frem og tilbage over nettet.</li> <li>• Når bolden er kastet over nettet, laver man armkrog med sin makker og løber en omgang rundt og bytter derefter plads.</li> </ul> <p><u>Øvelse 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Som øvelse 1, men nu står man foran og bagved hinanden.</li> <li>• Når bolden er kastet over nettet, vender spillerne sig mod hinanden, springer op og giver en "high five" - og bytter derefter plads.</li> </ul> <p><u>Øvelse 3</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolden kastes frem og tilbage over nettet og gribes.</li> <li>• Den spiller, der ikke griber bolden, løber ned og rører keglen ved baglinjen.</li> </ul> <p>Derefter byttes der plads.</p>	<p>Grupper à 4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Kaste og gribe Boldtilvænning</p>
10		<p><b><u>Serv-modtagning</u></b></p> <p>2 modtagere og 1-2 servere på hver banehalvdel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serverne skal skiftevis serve bolden over på modsatte side til en spiller, som modtager bolden med baggerslag.</li> <li>• Makkeren griber bolden og triller den bagud til serverne.</li> <li>• Nu serves der fra modsatte side hvor øvelsen gentages.</li> </ul> <p><u>Level 0-1:</u> I stedet for at lave baggerslag, gribes bolden. Man kan evt. rotere efter bolden er trillet. Level 0 kaster bolden i stedet for at serve.</p>	<p>Grupper på 6-8 spillere</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Serv Modtagning/ befrier</p>

10		<p><b>Serv-grib</b>          To spillere på hver side af nettet. Spillerne på den ene side af nettet server, mens spillerne på den anden side griber serverne.          Når spillerne tilsammen har grebet 10 bolde, bytter man opgave.          Spilles med enten 1 eller 2 bolde.</p>	Grupper à 4 spillere  1-2 bolde pr. gruppe	Serv Gripe-kaste Boldtilvæning
15-20		<p><b>Spil</b>          Spil <a href="#">level 0</a>, <a href="#">level 1</a> eller <a href="#">level 2</a> afhængig af spillerne.          Man kan evt. spille med point i stedet for at "dø".</p>	Alle  En bold pr. bane	