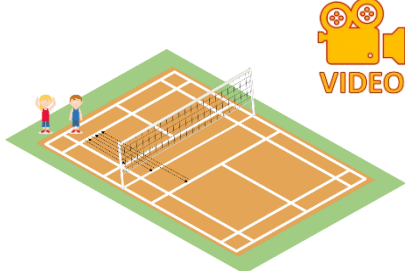

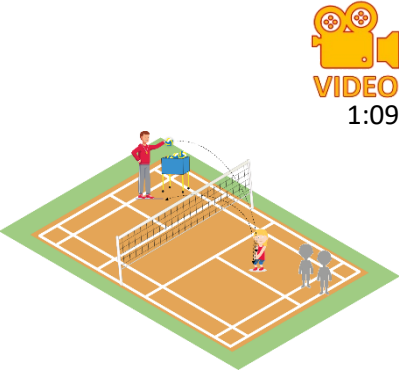
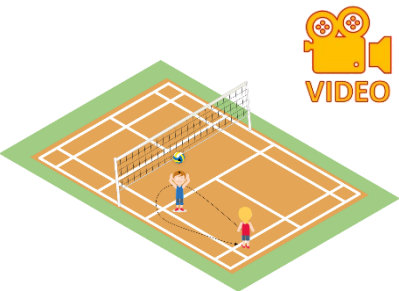
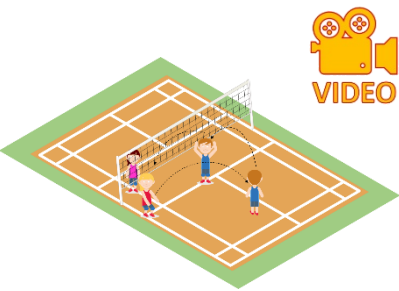


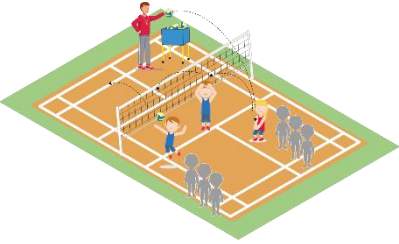
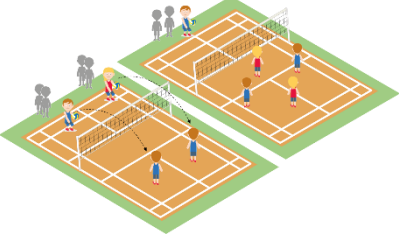
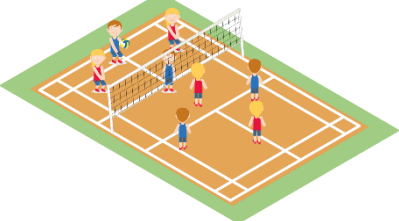
Level 3-4 Corona tilpasset Program – Uge 47

Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Japaner løb</p> <p>Stil jer parvis bag baglinjen. 3 kegler placeres ved nærmest badminton servelinjen, midterlinjen og fjerneste badminton servelinje (man kan også bruge volleyballbanens 3m linjen).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ene skal nu løbe frem til kegle 1 og tilbage til baglinjen, til kegle 2 og tilbage til baglinjen, til kegle 3 og tilbage til baglinjen. • Den anden person skal lave fysiske øvelser imens. Det kan være mave- eller rygbøjninger, sprællemænd, høje hop, armstrækninger m.m. • Når løbemønstret er gennemført, byttes opgave <p><u>Variation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Den der løber, kan bestemme hvilken fysik, der skal laves. • Der løbes mens man dribler med bold, sidestep, baglæns løb m.m. 	Parvis 3 kegler eller anden markering	Opvarmning
5-7	 <p>Stop bolden</p> <p>Brug hele hallen eller banens længde. Spillerne har hver deres bold, som de afleverer til træneren, der triller/slår bolden i gulvet foran sig så den kommer hurtigt afsted. Bolden trilles/slås så det er tilpas svært for spillerne at stoppe den inden den når endevæggen. Spilleren løber ud og stopper bolden og tager den med tilbage. Træneren er hele tiden klar med nye bolde til den næste i køen.</p> <p><u>Variation</u></p> <p>Der kan være flere, der triller bolden ud. Spillerne kan f.eks. være med til det, således, at der kan komme flere spillere afsted samtidig. Bolden kan stoppes med andet end hænderne, f.eks. foden, numsen, albuen osv.</p>	Alle En bold pr. spiller	Opvarmning

5-7		<p>Boldkontrol Spillerne har hver deres bold, som de afleverer til træneren, der står på den ene side af nettet. Spillerne arbejder en af gangen på den anden side.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træner server eller kaster bolden over nettet • En spiller ad gangen modtager bolden med et baggerslag, der derefter rammer låret og tilslut spilles bolden over nettet med et fingerslag • Når dette er udført løbes efter bolden, der gives til trænerne på den anden side af nettet. Derefter gør man sig igen klar til at modtage bolden • Der står flere spillere klar på banen til at modtage bolden lige så snart en spiller er færdig med opgaven <p><u>Variation</u> Man kan gribe bolden efter den har ramt låret og kaste bolden over nettet</p>	Parvis 4-8 bolde	Boldkontrol
10		<p>Fingerslag for 2 Stil jer med ca. 5 m. afstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiller 1 spiller fingerslag til spiller 2 og løber derefter rundt om spiller 2 og tilbage til start position • Spiller 2 modtager bolden med fingerslag og laver fingerslagsdriblinger til sig selv indtil spiller 1 er på plads igen. Så spilles et langt fingerslag til spiller 1 <p><u>Variation</u> Der laves kun fingerslagskast. Der laves fingerslagsdriblinger, det lange skal være fingerslagskast</p>	Parvis 1 bold pr. par	Fingerslag
15		<p>Hæver rytme Opstilling: En spiller på midten ved nettet (hæver). En ved nettets venstre side, pos. 4. En tilbage på banen, som skal modtage bolden. Den sidste spiller står på modsatte side – 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 på banen • Spilleren modtager bolden til hæveren, der spiller fingerslag til pos. 4. <p><u>Variation</u> I stedet for at hæve bolden kan der laves en gribe-kaste hævning.</p>	Grupper på 4 1 bold pr gruppe	Hævning Hæverrytme

10		<p>Modtagning-smash</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"> • Træneren server eller kaster en bold til spilleren, der er klar til at modtage • Der modtages op til hæveren • Der hæves til spilleren, som er klar til at smashe bolden over nettet • Smasheren henter bolden og lægger den hos træneren • Smasheren gå i modtagingsrækken, modtageren i smash-rækken <p>Husk at bytte hæveren løbende. Se flere variationer af øvelsen her.</p>	Alle	Spil 3 gange Modtagning Hævning Smash
15		<p>Serv & befri</p> <p><u>Øvelse 1</u></p> <p>To hold à 3-4 spillere. Hvert hold har en halv kidsbane. For hvert hold stiller 1 spiller sig på den ene side af nettet (griberen), og resten på den anden side (serverne). Den forreste spiller server en bold til spilleren på den anden side af nettet. Gribes bolden, får holdet 1 point. Serveren bliver til griberen, griberen løber ned i servekøen. Gribes bolden ikke, går serveren bag i servekøen. Første hold til f.eks. 20 point vinder.</p> <p><u>Øvelse 2</u></p> <p>Nu fordeles spillerne således, at der står 4 gribere på kidsbanen. Det gælder om at befri alle spillerne på banen. Spillerne befries ved, at de griber bolden. Når bolden er grebet, bliver man server og løber over på modsatte side af banen. Det hold, der først befrier alle spillere har vundet.</p>	Hold à 3-6 spillere 2-3 bolde pr. hold	Serv Serv efter mål
15-20		<p>Spil</p> <p>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>	Alle En bold pr. bane	