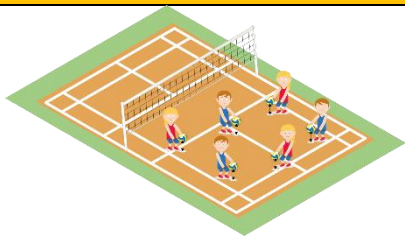
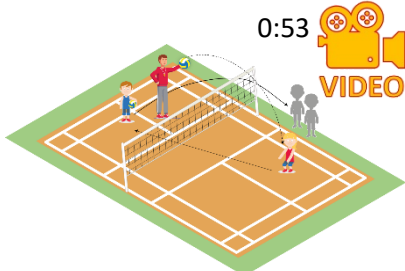
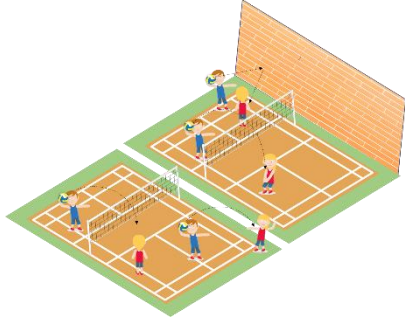
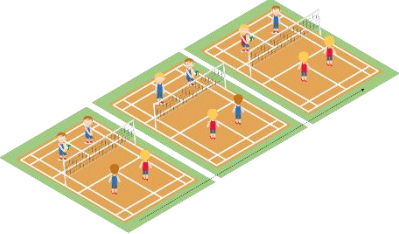
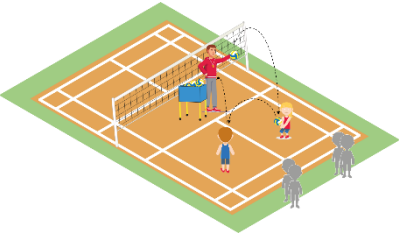
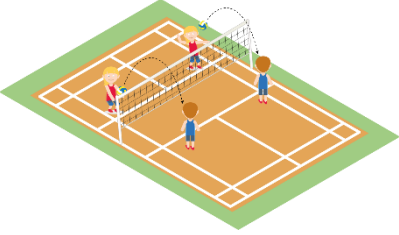


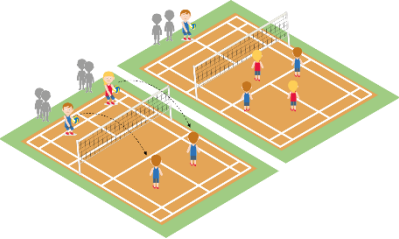
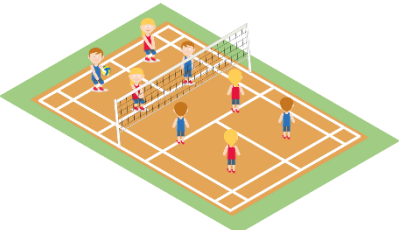
# Level 0-1-2 Corona tilpasset program – Uge 48

## Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>Driblerytme</b>            Alle dribler med en bold på et afgrænset område i gå tempo.            Træneren beder på skift spillerne om at finde på nye øvelser, som alle skal lave. Det kan f.eks. være</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaste bolden højt op og grib den</li> <li>• Dribl med fødderne</li> <li>• Tril bolden foran sig og stop den med f.eks. maven</li> </ul>	Alle  1 bold pr. spiller.	Opvarmning Boldkontrol
10	 <p><b>Grib på hele banen</b>            Alle har en bold. (Hvis der ikke er bolde nok, sendes boldene frem så træneren altid har en bold).            Trænerne står ved nettet og kaster bolden over på modsatte banehalvdel. En ad gangen griber spillerne bolden og løber derefter under nettet og afleverer bolden til træneren. Når man har afleveret bolden til træneren, løber man tilbage på den anden side og står i kø til at gribe bolden.</p> <p><u>Variation</u>            Der kan modtages med baggerslag som gribes.</p>	Alle  Del jer så I er ca. 5-8 på hver bane, hvis I har flere baner.	Opvarmning Gripe
10	 <p><b>Smashkast Duo</b>            Spillerne deles op i par.            Diverse småøvelser med smashkast:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kast smashkast til hinanden over nettet</li> <li>• Kast bolden med smashkast op ad væggen. Den anden forsøger at gribe bolden</li> <li>• Kast smashkast til hinanden uden at tabe bolden. Hvem får først 10 gange i træk?</li> <li>• 1 mod 1 med smashkast. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modsatte side</li> <li>• Modtag smashkastet med et baggerslag, grib bolden og kast smashkast tilbage over nettet</li> <li>• Begge spillere skal ud over fjerneste sidelinje, når de har lavet baggerslag eller smashkast</li> <li>• Hver spiller har en bold. Der kastes samtidig til hinanden med smashkast. Hver gang begge griber bolden får man 1 point</li> </ul>	Parvis  1-2 bold pr. par	Smashkast

10		<p><b>Streetvolley</b></p> <p>Spil kamp mod hinanden – enten en mod en eller to mod to. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modsatte side. OBS! Husk at brug smash-kastet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start spillet med at kaste bolden over på modsatte side.</li> <li>• Bolden gribes og kastes tilbage over nettet.</li> <li>• Forsøg at udspille modstanderne på den anden side af nettet.</li> </ul> <p>Er man 2 på hver side, bytter man plads hver gang man har kastet bolden.</p> <p>Efter hver kamp flytter alle en plads mod højre, og I får dermed nye modstandere. I kan vælge at spille små kampe på tid, hvor vinderne får 2 point og uafgjort 1 point.</p> <p><b>Variation</b></p> <p>I kan vælge at starte spillet med en serv.</p>	<p>Alle Hold à 1 eller 2 spillere.</p> <p>1 bold pr. bane</p>	<p>Gribe-Kaste Smashkast Rotation Overblik</p>
10		<p><b>Bagger befrier</b></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"> <li>• Træneren kaster en nem bold til en af spillerne.</li> <li>• Bolden modtages op i luften, så makker kan gribe den.</li> <li>• Bolden gribes af makker og kastes derefter tilbage til trænerne.</li> <li>• Derefter går spillerne ud af banen og et nyt par kommer ind.</li> </ul> <p>Når man går tilbage til baglinjen, husk at skifte kø.</p> <p><i>For flere variationer til øvelsen, <a href="#">klik her</a>.</i></p>	<p>6-7 spillere pr. bane</p> <p>Min. 3-4 bolde pr. bane</p>	<p>Baggerslag Befrier</p>
10		<p><b>Par-serv</b></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>

<p>10</p>		<p><b>Serv &amp; befri</b></p> <p><u>Øvelse 1</u>  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>  Nu fordeles spillerne således, at der står 4 griberne 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>	<p>Deles i hold à 3-6 spillere</p> <p>2-3 bolde pr. hold</p>	<p>Serv  Serv efter mål</p>
<p>15-20</p>		<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>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	