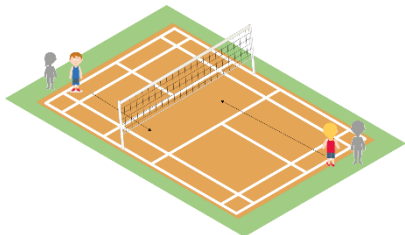


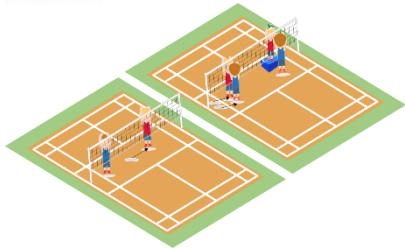
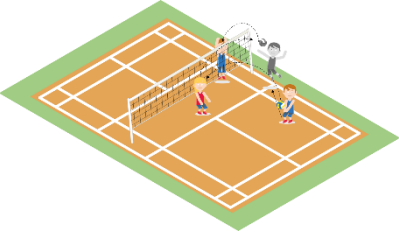
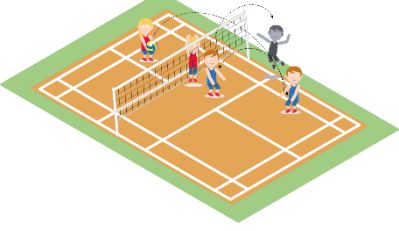



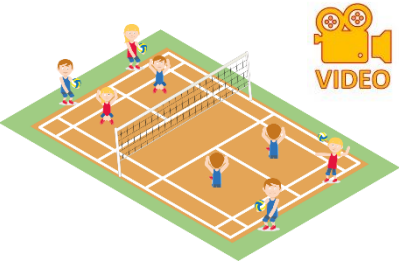
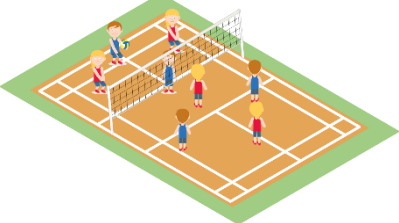
Level 3-4 Corona tilpasset Program – Uge 48

Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p>Forskellige løb Sammen parvis bag baglinjen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skiftevis løber man forskellige løb til midten og tilbage til makker. Derefter løber makker • Alm. løb til midten, rør midterlinjen med hænderne og baglæns tilbage • Løb med sideskridt(step) frem og tilbage • Gadedrengeløb • Hop frem og tilbage med samlet ben <p>Lad evt. spillerne finde på flere løb.</p>	Parvis	Opvarmning
5-7	 <p>Opgavefange To spillere er fangere. De kaster bolden til hinanden, mens de løber og skal forsøge at ramme de andre spillere ved at kaste med et volleykast. Blicher en spiller ramt af bolden, går man udenfor banen og laver en opgave. Når opgaven er løst, er man med igen. Husk at skifte fangerne løbende. Eksempler på opgaver (se flere her):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 baggerslag el. baggerslagskast • 5 spurter i hallen • Hop 10 gange på hvert ben • Lav 10 englehop 	Alle 1 bold pr. fanger-par	Opvarmning Samarbejde
5-7	 <p>Blokade hop</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stå foran nettet. Hop op og marker en blokade, med udførelsen af den rigtige teknik. • Stå foran nettet. Tag et sideskridt, samle, spring og marker en blokade med udførelsen af den rigtige teknik. Der startes med skridt til højre, næste gang til venstre. • Stå over for hinanden på hver side af nettet. Tag samtidig et sideskridt. Hop op og blokér. • En spiller står ved nettet på en skammel eller lignende og holder en bold i strakte arme ind over nettet. Den anden spiller hopper og markerer en blokade på bolden. • Samme øvelse, men nu foretages et sideskridt til venstre/høje og derefter blokade. • En spiller står med armene i blokadestilling. Den anden spiller står tæt ved (1 meter) og kaster bolden ind i blokaden. Blokadespillerne spænder op i skulder og hænder i det bolden rammer. 	Enkeltvis/ parvis Evt. 1 bold pr. par 1 skammel/ stol	Blokade

<p>10</p>		<p>Blok & modtagning</p> <p>Der spilles med en blokadespiller (ved nettet) på den ene side af nettet. På den anden side af nettet er der en modtager/angriber (kan evt. være 2 spillere hvis antallet ikke passer med grupper à 3) samt en hæver.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blokadespilleren kaster bolden over nettet • Modtageren modtager bolden op til hæveren • Hæveren hæver eller laver en gribe-kaste hævning • Modtageren smasher bolden mod blokaden • Blokadespilleren blokerer bolden <p>Efter 5 bolde roterer man rundt så man får en ny opgave.</p> <p><u>Variationer</u> Der kan serves over nettet. Kan spilles med to spillere på hver side af nettet, der skiftes til at være blokadespiller og hæver</p>	<p>Grupper à 3-4 spillere</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	<p>Blokade i spil</p>
<p>15</p>		<p>Monster Block</p> <p>2 spillere på hver side af nettet. Den ene spiller er ved nettet, mens den anden er bagved.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den ene bagspiller starter med at kaste bolden over nettet. • Den anden bagspiller griber bolden og kaster den til sin makker ved nettet, som lige har lavet blokadehop. • Makkeren laver en gribe-kaste hævning til bagspilleren, som løber op mod nettet og smasher bolden. • Spilleren ved nettet blokerer. • Spilleren bagved griber – derefter gribe-kaste hæves og smashes osv. 	<p>Grupper à 4 Sammen parvis</p>	<p>Timing smash Gribe-kaste Hævning Blokade</p>
<p>10</p>		<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>OBS! Efter smash kan spilleren gå på modsatte side og blokere Husk at bytte hæveren løbende. Se flere variationer af øvelsen her.</p>	<p>Alle</p>	<p>Spil 3 gange Modtagning Hævning Smash (blokade)</p>

10		<p>Servegevinsten</p> <p>Sammen to og to på hver side af nettet. Den ene spiller har bolden og skal serve til makker, der sidder på numsen på modsatte side. Spilleren skal gribe bolden mens han/hun sidder ned</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiller 1 server til makker, som sidder på gulvet på modsatte side • Spiller 2 griber bolden mens numsen er i gulvet • Byt opgave efter hver serv <p>Hver gang bolden gribes får parret 1 point. Der kan være flere par i gang på samme bane. Det par, der først får 6 point har vundet.</p>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	<p>Serv Serv efter mål Præcision</p>
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>	<p>Alle</p> <p>En bold pr. bane</p>	