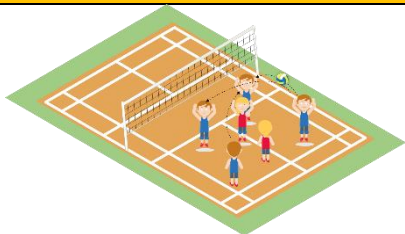
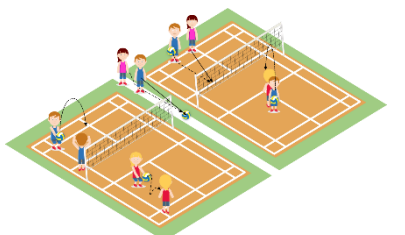
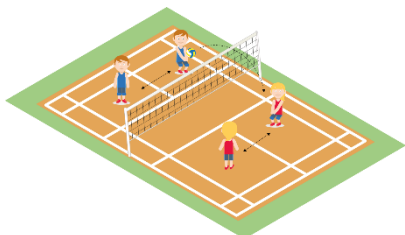
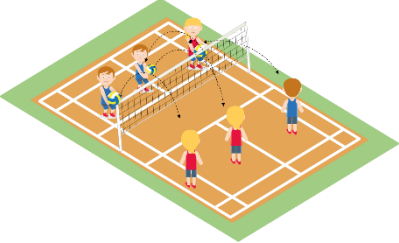
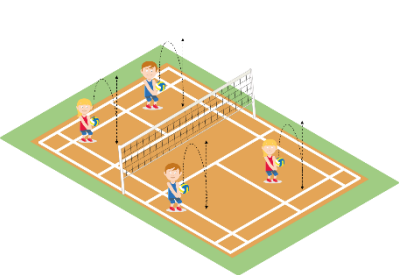
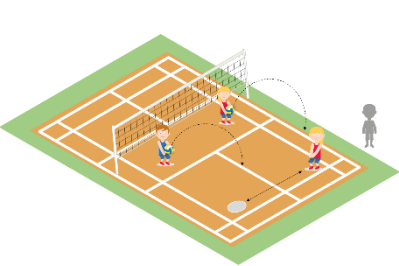
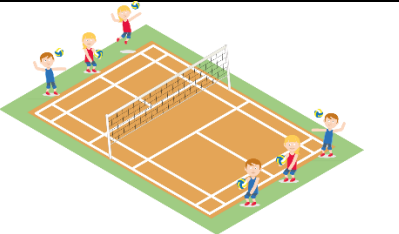


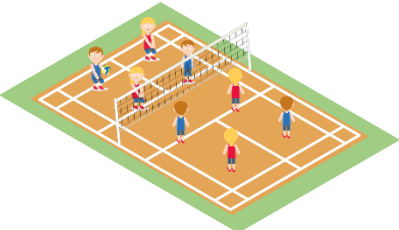
## Level 0-1-2 Corona tilpasset program – Uge 49

### Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7	 <p><b>Smørhul</b></p> <p>Del jer i et lille og et stort hold f.eks. 4 mod 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Holdet med 4 spillere starter med bolden og kaster bolden til hinanden, mens de bevæger sig rundt</li> <li>De to spillere i "smørhullet" forsøger at røre bolden</li> </ul> <p>Sker det, byttes plads med den spiller, der mistede bolden</p>	<p>Ca. 6 spillere pr. gruppe</p> <p>1 bold pr. gruppe</p>	Opvarmning
10	 <p><b>Små opvarmningsøvelser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Studs bolden til makker, som griber den. Bevæg jer rundt, mens I laver øvelsen</li> <li>Kast bolden op i luften, som gribes af makker</li> <li>Stil jer ved siden af hinanden. Den ene triller bolden med fart på. Den anden skal stoppe bolden med hænderne, hovedet, numsen, maven, ryggen, m.m.</li> <li>Kast bolden op i luften til makker og hop på et ben indtil makker kaster bolden tilbage</li> <li>Læg jer begge på maven. Den ene har bolden, som trilles fremad. I skal begge forsøge at stoppe bolden ved at rejse jer og løbe efter bolden. Når bolden er stoppet, lægger I jeg begge på maven igen, og den anden triller bolden</li> <li>Stil jer med ryggen til hinanden. Den der har bolden, kaster bolden bagover</li> <li>Makkeren skal forsøge at gribe bolden eller stoppe bolden. Byt.</li> <li>Den ene stiller sig med spredte ben, den anden triller bolden igennem og løber hen og stopper bolden. Byt.</li> </ul>	<p>Parvis</p> <p>1 bold pr. par</p>	Opvarmning Boldtilvænning Samarbejde
10	 <p><b>2 mod 2</b></p> <p>Stil jer parvis overfor hinanden på hver side af nettet.</p> <p>Stil jer ved siden af hinanden. Den ene kaster bolden over nettet. Bolden gribes på modsatte side, og kastes hurtigt tilbage over nettet. Når man har kastet, bytter man plads med makkeren.</p> <p><b>Level 2:</b> laver baggerslag op til sig selv.</p> <p>Afhængig af antal baner og spiller, kan man spille på alm. kids-bane eller ½ bane. Se flere variationer af øvelsen <a href="#">her</a>.</p>	<p>Hold à 2 pers.</p> <p>1 hold pr. bane</p>	Gribe-kaste med rotation

10		<p><b><u>Kaste-medley</u></b>          Stå parvis overfor hinanden på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kast over nettet med bagger-, finger- eller smashkast</li> <li>• Den ene kaster fingerslagskast, den anden baggerslagskast</li> <li>• Den ene kaster lavt over nettet, den anden højt (finger-, bagger- eller smashkast)</li> <li>• Der kastes kort og langt.</li> <li>• Der kastes med forskellige kast. Når bolden er kastet over nettet, skal spilleren ned på maven og hurtigt op igen.</li> <li>• Hvor mange kast kan I få på 2 min.? Gribes bolden ikke samles den hurtigt op igen og der kastes videre.</li> </ul>	Parvis 1 bold pr. par	Baggerslagskast Fingerslagskast Smashkast Bevægelse til bold
10		<p><b><u>Studs-baggerslag</u></b>  <u>Level 2</u>          Bolden kastes i vejret, studser gulvet, spilleren laver baggerslag, bolden studser gulvet igen, spilleren laver baggerslag.  <u>Level 0-1</u>          Bolden kastes i vejret, studser gulvet, spilleren griber den. Bolden kastes i vejret igen, studser gulvet og griber den.</p> <p>For flere variationer til øvelsen, <a href="#">klik her</a>.</p>	Enkeltvis 1 bold pr. spiller	Baggerslag/ baggerslagskast  Håndfatning i baggerslag
10		<p><b><u>Side-side baggerslag</u></b>          Der laves grupper à 3-4 spillere. 2 af spillerne er ved nettet med hver sin bold. 1 spiller er på baglinjen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 2 spillere ved nettet kaster skiftevis bolden til spilleren på baglinjen.</li> <li>• Spilleren på baglinjen løber langs linjen og modtager bolden med baggerslag (level 0-1 griber og kaster retur).</li> <li>• Der byttes opgave efter 10 bolde.</li> </ul> <p>Er man 4 spillere, kan den sidste spiller stå klar til at spille baggerslag, når den første spiller har spillet to baggerslag.</p>	Grupper à 3-4 spillere  2 bolde pr. gruppe	Baggerslagskast  Bevægelse i forhold til bolden
10		<p><b><u>Servekrig</u></b>          Spillerne fordeles på begge sider af nettet. Alle bolde fordeles på begge sider af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boldene skal serves over nettet</li> <li>• Det gælder om at få tømt sin banehalvdel for bolde</li> <li>• Det hold, der først får alle bolde væk fra banen, har vundet</li> </ul> <p>Kan også spilles på tid, så holdet med færrest bolde vinder.</p>	Alle Fordeles på hver side af nettet	Serv Overblik

<b>15- 20</b>	 An isometric illustration of a netball court. The court is rectangular with a green outer boundary and a brown inner court area. A white net is positioned in the center. Several stylized human figures in various colors (blue, red, yellow) are scattered across the court, representing players. The court is surrounded by a green grassy area.	<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".	Alle  En bold pr. bane	
-------------------	--	---	---------------------------------	--