
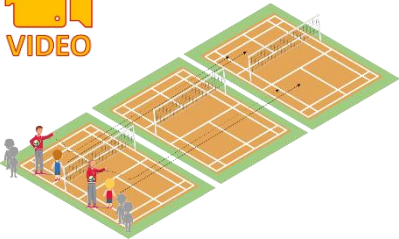
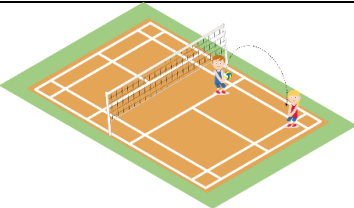
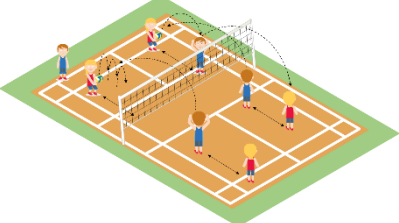
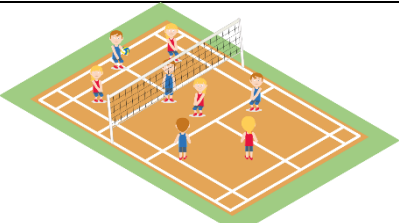
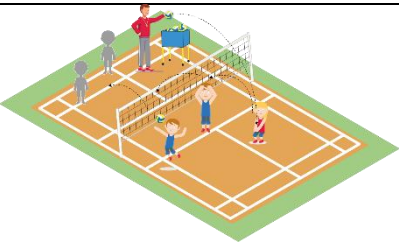
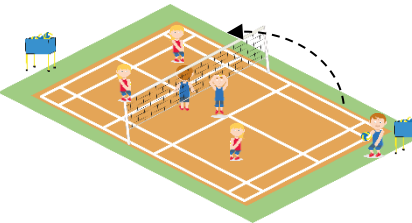
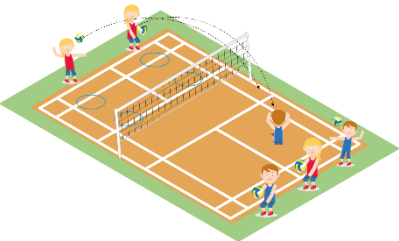
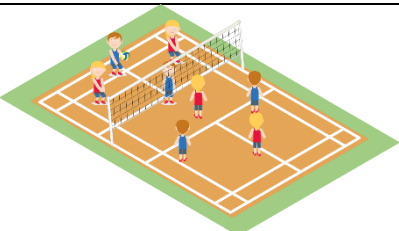


# Level 3-4 Corona tilpasset Program – Uge 49

## Ved vandpause spritter alle hænder



Tid	Øvelse	Antal	Fokus
5-7  0:44 	<p><b>Stop bolden</b></p> <p>Brug hele hallen eller banens længde.</p> <p>Spillerne har hver deres bold, som de afleverer til træneren, der triller/slår bolden i gulvet foran sig så den kommer hurtigt afsted.</p> <p>Bolden trilles/slås så det er tilpas svært for spillerne at stoppe den inden den når endevæggen.</p> <p>Spilleren løber ud og stopper bolden og tager den med tilbage.</p> <p>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.</p> <p>Bolden kan stoppes med andet end hænderne, f.eks. foden, numsen, albuen osv.</p>	Alle  En bold pr. spiller	Opvarmning
5-7 	<p><b>X baggerslag på 5 min.</b></p> <p>To spillere skal forsøge at få x antal baggerslag i træk. Antallet afgør træneren ift. spillernes niveau.</p> <p>Spillerne stiller sig overfor hinanden og spiller baggerslag til hinanden. Tabes bolden, starter man forfra og der tælles fra 0 igen.</p>	Parvis  1 bold pr. par	Baggerslag
5-7 	<p><b>Bagger &amp; kast 2v2</b></p> <p><u>Øvelse 1</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der spilles baggerslag til sig selv mens der løbes op mod nettet</li> <li>• Kast med et fingerslagskast over nettet og løb derefter ned til baglinjen</li> <li>• Bolden gribes af den første spiller på den anden side af nettet, der gør det samme</li> </ul> <p><u>Øvelse 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spilleren ved nettet kaster bolden over til bagerste spiller, der laver baggerslag til den forreste spiller, der kaster over nettet til bagerste spiller osv.</li> </ul> <p>Der byttes plads når bolden er kastet over nettet</p>	Grupper à 4 spillere  1 bold pr. gruppe	Baggerslag Baggerslagskast Fingerslagskast
10 	<p><b>Baggerchamp</b></p> <p>Almindeligt spil, hvor der kun må bruges baggerslag.</p> <p>Man kan spille det med 1, 2 og/eller 3 berøringer på samme side.</p> <p>Man kan spille 1 mod 1, 2 mod 2, 3 mod 3 eller 4 mod 4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se flere variationer <a href="#">her</a>.</li> </ul>	Hold à 1-4 spillere  En bold pr. bane.	Baggerslag Baggerslag i spil

15		<p><b>M-H-S: Modtagning-hævning-smash</b></p> <p>Træneren står på den ene side af nettet med 1-3 hjælpere (boldsamlere). Det kan også være en spiller, der kaster bolden over nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Træneren kaster bolden over nettet.</li> <li>• Der modtages, hæves (eller gribe-kaste hæves) og smashes.</li> <li>• Hjælperne sørger for, at boldene samles og lægges i boldvognen.</li> </ul> <p>Efter 10-15 bolde roteres, så spillerne får nye opgaver.</p>	<p>Grupper à 6–8 spillere</p> <p>3-4 bolde pr. gruppe</p>	<p>Spilrytme: Modtagning, hævning, smash</p>
10		<p><b>Kaos-spil</b></p> <p>Spillerne deles i 2 hold. Hvert hold har en boldkurv med 5 bolde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Et hold starter med serven, bolden spilles færdigt (alm. spil)</li> <li>• Holdet som taber bolden, sender en spiller for at hente den tabte bold, som lægges i holdets boldkurv</li> <li>• Imens sætter det andet hold et nyt spil i gang med en serv. Spilleren som henter bolden, kan være med i spillet igen, så snart forrige bold er i kurven</li> </ul> <p>Det gælder om at komme af med alle sine bolde.</p>	<p>Grupper à 6 – 8 spillere som deles i 2 hold</p> <p>4-5 bolde pr. hold</p>	<p>Spil med udfordringer</p> <p>Overblik</p> <p>Samarbejde</p>
10		<p><b>Serv efter position</b></p> <p>Spillerne deles i 2 hold. Hvert hold vælger en person som sætter sig på position 1 på modsatte side af nettet. Det gælder nu for holdet at serve og ramme deres medspiller, som skal gribe servebolden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Når bolden er grebet, løber spilleren, som serverede gribebolden, til position 2 og sætter sig</li> <li>• Spilleren der greb bolden, løber nu ned til sit hold og server</li> <li>• Holdet der først får grebet en serv i alle 4 positioner vinder</li> </ul> <p>Se flere variationer <a href="#">her</a>.</p>	<p>Fordel spillerne i 2 grupper – evt. på flere baner.</p> <p>Alle bolde.</p>	<p>Serv</p> <p>Præcision</p> <p>Serv efter mål</p>
15-20		<p><b>Spil</b></p> <p>Spil level 3 eller level 4.</p> <p>Er I mange og har flere baner, kan det spilles som kongebane.</p> <p>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>	