

**Kære** Amy, Anna T, Gunder, Camilla, Frederik K, Jacob, Lotfi, Maria, Marianne, Michael, Mostafa, Oskar, Sara T, Simon, Simone og Stephanie.

I periode 4 (mandag den 28. november – fredag den 13. januar) skal du deltage på volley-holdet.

I volleyball arbejder vi med at kaste og gribe, og med spillets 3 vigtige slag: Fingerslag, baggerslag og serv.

Vi spiller til hinanden over nettet og nogle gange øver vi slagene med os selv op ad væggen.

Vi spiller lige fra begyndelsen forskellige småspil, så alle får mange boldberøringer.
















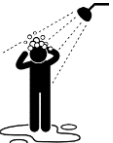
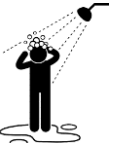
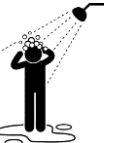
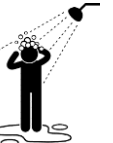
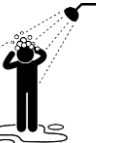




Vi skal lære spillets regler og arbejde med, hvordan man bevæger sig på banen, og så skal vi selvfølgelig arbejde med samarbejde og fairplay.

Hver dag vil der være opvarmning, styrkeøvelser og HIT-løb.

Mange volleyhilsner fra Cecilie, Morten og Mads.

**Særlige datoer: Idrætsskolens julefrokost, torsdag den 1. december, kl. 9 – 14 (se særskilt brev)**

**Juleferie fra og med 23. december til og med 1. januar; 2023.**

Uge 48-2; 2022-23	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9:00-9:30	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 	Omlædning 
9:30-9:45	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 	Morgensamling 
9:45-13:00	<b>Volleyball</b> 	<b>Volleyball</b> 	<b>Grundtræning</b> 	<b>Volleyball</b> 	<b>Volleyball</b> 
13:00-13:30	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 	Bad og omlædning 
13:30-14:00	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 	Frokost 