

# Volleyball kunnskap: Lær deg reglene

Hvor mange sett skal man spille? Kan man berøre ballen flere ganger? Hva er reglene når man skal serve? Det er viktig å kunne de grunnleggende reglene når man skal spille en volleyballkamp.



VANSKELIGHETSGRAD  
Medium



KATEGORI  
Helse



TIDSBRUK  
Lang



FARGE  
Blå



Les mer på  
4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

***Volleyball er oppdragsserien for deg som har lyst å lære mer om idrettsgrenen, samt utvikle og øve på dine volleyballferdigheter. Å spille volleyball bidrar blant annet til økt reaksjonsnivå og fysisk aktivitet. Dette er en god aktivitetsform hvor du får bedre utholdenhet, koordinasjon, muskelstyrke og spenst. Ikke minst er volleyball en sosial idrett med fokus på samarbeid og tilhørighet i laget. For å sette sammen et prosjekt om volleyball anbefaler vi å velge flere oppdrag fra denne serien.***

***Hvis du søker på oppdrag tagget med "volleyball", finner du alle oppdrag i denne serien.***

I dette oppdraget skal du lære deg de grunnleggende reglene i volleyball og ulike begrep som brukes for å forklare spillet.

I volleyball har man 6 spillere på hvert lag. Spillet starter med at én spiller på laget server ballen over nettet til motstanderne. Hvert lag kan kun berøre ballen tre ganger før den må sendes over nettet igjen. Hvis ballen treffer utenfor banen eller går i bakken, får man poeng. Spillerne roterer rundt på sine banehalvdel slik at alle spillerne får spille i de ulike posisjonene på banen. Målet med spillet er at laget skal slå ballen ned på motstandernes side som bidrar til poeng, og de med flest poeng vinner.

**De følgende reglene du bør lære deg er:**

- Oppstilling og serve
- Berøring av ball og ballbehandling
- Rotasjon av spillere
- Poengtelling
- Hvordan vinne et sett
- Banebytte

Se lenke for å lære mer om reglene i volleyball.