

Volleyball teknikk: Serve

Serving er det som setter spillet i gang.



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 deg 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 øve på underarmsserv og overarmsserv. Serven er det som starter volleyball-spillet. En god serv er viktig for å få til et godt spill og setter kampen i gang.

Det er flere viktige ting å tenke på når du skal serve;

- Hvordan du står med beina
- Hvordan du kaster ballen opp
- Hvordan hånden treffer ballen
- Ballen skal bare slås med en hånd, og det er også viktig å huske at den må kastes opp i luften (sluppet fra hendene) før du slår

Se lenke for å finne ut hva som er viktig når du skal øve på å serve!