Volleyball teknikk: Fingerslag

Fingerslag er en god teknikk å bruke når man skal legge opp ballen til andre medspillere.

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 lære deg fingerslag.

Det er viktig å huske på:

- Beinstilling (lett bøyde knær)
- Stilling på armer og fingre (alle fingrene bør treffe ballen samtidig)
- Stå i den retningen du vil at ballen skal gå
- Slå ballen når den er i høyde med pannen din

Gå inn på lenken for å lære mer om fingerslag og lykke til med øvingen!