

Volleyball teknikk: Blokk

Blokk er å prøve å stoppe ballen når motstanderne har smashet.



VANSKELIGHETSGRAD
Vanskelig



KATEGORI
Helse



TIDSBRUK
Lang



FARGE
Lilla



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 deg på blokk. Dette er noe du kan utføre alene eller flere på laget for å forhindre ballen i å passere nettet.

Viktige ting å huske på:

- Timing
- Rytme
- Balanse

Trykk på lenken og les mer om hvordan du kan øve på blokk.