

Volleyball kunnskap: Verdens beste sandvolleyball lag

Å spille volleyball på høyt nivå er en veldig krevende idrett, og det må mye øving til for å bli verdens beste!



VANSKELIGHETSGRAD

Lett



KATEGORI

Helse



TIDSBRUK

Lang



FARGE

Grønn



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.

Volleyball er verdens største idrett, målt i antall utøvere og antall medlemsland. Det er over 1 milliard mennesker som spiller volleyball i rundt 220 ulike land. Dette er også en idrett som krever lite utstyr - det eneste man trenger er en ball, et nett og en bane.

Sandvolleyball spilles på sand og har en bane på 8x8 meter til forskjell fra volleyball som har 9x9 meter. I sandvolleyball er det bare to spillere på hvert lag.

Visste du også at volleyball er en av de få idrettene hvor man kan være begge kjønn på samme lag?

Volleyball på høyt nivå er en krevende idrett. En kamp kan vare i over to timer hvor man hele tiden jobber med spenst, smidighet, utholdenhet og styrke. Det krever mye å bli en god volleyballspiller.

I dette oppdraget skal du finne ut hvem som er verdens beste sandvolleyball lag. Hvordan har dette laget kommet seg helt til topps? Hva kreves for å bli så god?

Finn bilder og skriv om bakgrunnen og veien til å bli verdens beste sandvolleyball lag.