

Volleyball teknikk: Smash

Smash er et angrepsslag og her er det god sjanse for å gi laget ditt et poeng!



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 lære deg å legge en god smash. Her gjelder det å hoppe og slå til rett tid. Dette krever mye øving.

Viktige ting du må huske på:

- Beinstilling
- Selve hoppet og tilløpet
- Treffe ballen med strak arm
- Aktiv bruk av håndleddet

Se lenken og lær mer om hvordan du utfører en smash. Lykke til!