

Volleyball: Trening

Delta på volleyballtreninger gjennom året, øv på idretten, og ikke minst ha det gøy! Du kan også velge flere oppdrag i serien "Volleyball teknikk" som du kan bruke til treningen.



VANSKELIGHETSGRAD
Medium



KATEGORI
Helse



TIDSBRUK
Heldags



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 bli med på volleyballtreninger. Har dere faste treninger og dager? Hvis ikke, kanskje du kan ta initiativ til å møtes for å ha treninger sammen?

På trening er det viktig å stille forberedt med klær som er gode å bevege seg i og en drikkeflaske. Øv på ulike slagteknikker, men også på å spille med og mot hverandre. [Her](#) finner du mange oppdrag som du kan bruke til å øve på ulike teknikker.

Se i lenken for å finne gode økter til volleyballtreningen.

God trening!