Volleyball teknikk: Baggerslag

Baggerslag er når du tar i mot ballen fra serve eller fra motsatt lag.



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 ett eller 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 baggerslag.

Baggerslag er et mottaksslag hvor du må tenke raskt og bevege deg hurtig.

Viktige momenter:

- Bevege deg aktivt rundt med beina
- Holde balansen
- Reagere hurtig

Se lenke og lær mer om hvordan du utfører baggerslag. Lykke til med øvingen!