Volleyball: Spille kamp/turnering

Bli med på kamp og turneringer! Det er sosialt, moro og kanskje får du brukt de ulike teknikkene du har øvd på i de andre oppdragene?



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 fyisk 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 delta på volleyballkamper og turneringer. Før du gjennomfører dette oppdraget anbefaler vi deg å gjennomføre oppdraget "Volleyball kunnskap: lær deg reglene".

På kamper hvor kun to lag deltar kan man for eksempel spille tre omganger, og best av tre sett vinner.

På turneringer er det ofte mange lag som deltar, og det spilles innledende puljespill og øvre og nedre sluttspill. Her spilles ofte alle kampene utenom finalene som 1-setts kamper.

Se i lenken for hvordan en typisk turnering kan arrangeres og gjennomføres.

Husk at det viktigste er ikke å vinne, men å delta!