

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

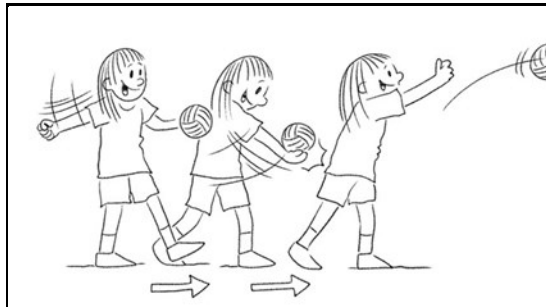
Fra 8 år; Fra 12 år

REKVISITTER:

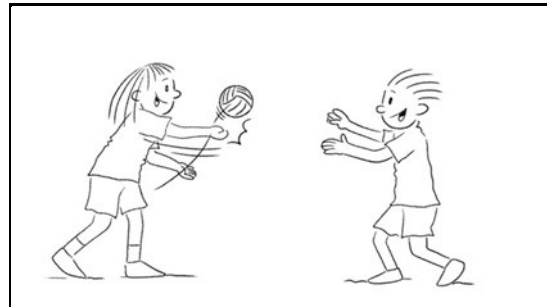
En volleyball.

ANTAL:2 el. flere
3 el. flere
4 el. flere**Serv:**

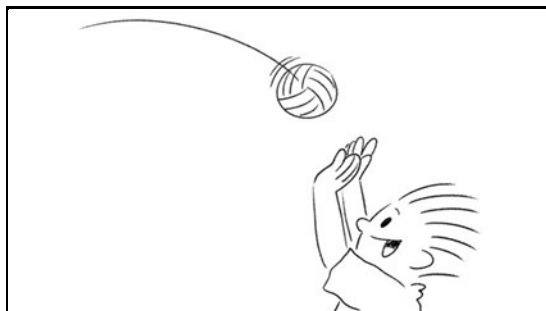
Når du starter en volleyballkamp har du et startskud, man kalder en serv. Det skal du nu forsøge at lave i denne aktivitet. En skønne dag server du nok som en professionel.

SÅDAN GØR DU:**Underhåndsserv**

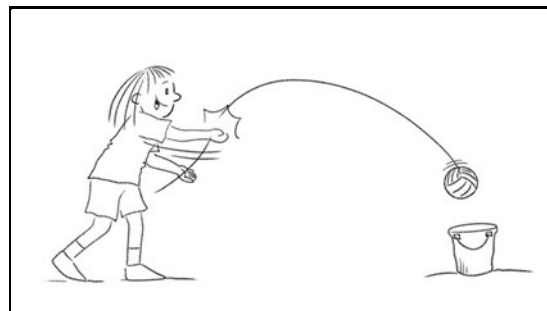
Knyt hånden og vend håndryggen nedad. Bolden rammes inde i den knyttede hånd.

**Gribe bolden**

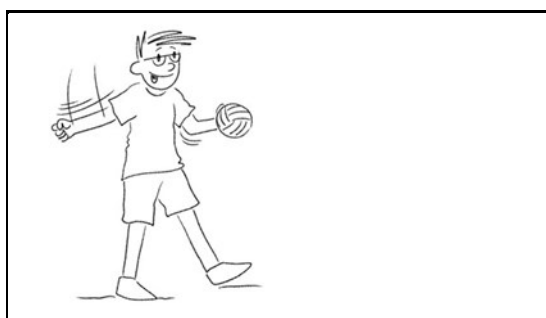
I skiftes til at lave en serv til hinanden og se, om den anden kan gribe bolden?

**Baggerslag**

Samme aktivitet, men hvor den, man server til, prøver at skyde tilbage med fingerslag eller baggerslag (se evt. crazy kortet).

**Ramme**

Find en spand eller andet frem at sigte efter. Se om du kan ramme, når du server med bolden.

**Info til den voksne**

Vis hvordan du laver en underhåndsserv.



SEJT!



“Serv”

Serv som en volleyballspiller

Power

Når du starter en volleykamp har du et startskud, man kalder en serv. Det skal du nu forsøge at lave i denne aktivitet. En skønne dag server du nok som en professionel.

Underhåndserv: Knyt hånden og vend håndryggen nedad. Bolden rammes inde i den knyttede hånd.

I skiftes til at lave en serv til hinanden og se, om den anden kan gribe bolden?

Samme aktivitet, men hvor den, man server til, prøver at skyde tilbage med fingerslag eller baggerslag. (Se evt. crazy kortet)

Find en spand eller andet frem at sigte efter. Se om du kan ramme, når du server med bolden.

Voksen: Vis hvordan du laver en underhåndsserv.

Kids
Sport