



# SANDVOLLEYBALL

Sandvolleyball er en morsom Fysakaktivitet som krever lagarbeid. Spillet gjennomføres på sandvolleyballbanen eller et avgrenset område, ute eller inne.

## ► UTSTYR:

Bane med nett  
Ball

## ► PASSER FOR:

Elever fra mellomtrinnet. En viss ferdighet med volleyball må til for å få aktivitet. Vanskelighetsgrad kan tilpasses gjennom regler.



## FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



# GJENNOMFØRING

## ORGANISERING

Sandvolleyball kan gjennomføres på sandvolleyballbane eller et avgrenset område, ute eller inne.

Banen deles i to med et nett på midten, og det er seks spillere på banen for hvert lag.

Spillerne roterer med klokken rundt på banen slik at alle kommer på de ulike posisjonene på sin banehalvdel underveis i spillet.

Klassen deles i to lag som stiller opp på hver side av nettet. Man kan benytte seg av innbyttere som går inn på en bestemt plass på banen.

Målet for spillet er å vinne flest mulig poeng ved å slå ballen ned på motstanderens banehalvdel. Banen må slås over på det tredje slaget.

I sandvolleyball er det lov å bruke andre kroppsdeler enn armene, som hodet og føttene.

## VARIASJON

Banen kan deles i to på langs, eller det kan spilles med fire lag.

Det er også mulig å legge inn andre regler etter ferdighet, f.eks. at laget bare får poeng hvis de klarer å slå ballen over med tre slag.

Man kan også la elevene stå lengre fram på banen ved sørven, for å sikre at de får ballen over nettet, eller nettet kan senkes for å gjøre spillet enklere.



## FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: [www.fysak.net](http://www.fysak.net)