



OPPDRAAGSKORT RØD 3

SERVE/ START

- KAN STARTE ET POENG MED MINI SERVE MED KOORDINERT ARMBRUK
- GOD KONTROLL PÅ PANNE SERVE



HOLDE BALLE I SPILL - RALLY

- KAN SPILLE 6 SLAG MED ENTEN FH ELLER BH MED EN ANNEN SPILLER PÅ SAMME NIVÅ - RØD 3 BANE



FORSTÅ SPILLET

- KAN TELLE OG SPILLE GAME (15, 30, 40, GAME)
- VISER FAIR PLAY
- TAKKER ALLTID FOR KAMPEN
- KAN SPILLE "SHOOT OUT"



SPILLEREN TRENER PÅ

- Å PLASSERE SERVEN MOT FH & BH TIL MOTSTANDER
- Å SPILLE TOPPSPINN PÅ GRUNNSLAGENE
- Å EVALUERE EGEN INNSATS
- Å SPILLE EN ENKEL VOLLEY

DET ER FINT OM SPILLEREN KAN

- SERVE MED SERVEGREP
- DIFFERENSIERE 1. OG 2. SERVEN
- FORSTÅ NÅR MAN SKAL ANGRIPE OG FORSVARE SEG
- GJØRE RIKTIG RECOVERY ETTER HVERT SLAG