

# Sandvolleyball

Grenland Folkehøgskole har et kjempetilbud til deg som ønsker å prøve dette og som ønsker å utvikle deg innen denne spennende og raskt voksende idretten.

På Grenland Folkehøgskole får du en unik mulighet til å bli en bedre sandvolleyballspiller. Vi er så heldig å ha vår egen, innendørs sandvolleyballhall! Der trener vi opp til fire ganger i uken, uten å måtte fryse på beina! I tillegg kan du spille mye på fritiden din! Når det er varmt i været, bruker vi våre to utendørs baner.

«Sol, sand, svette, slit – alt for å bli konge på beachen!»

## Faglig innhold

- Teknikk, taktikk og videoanalyse
- Spillforståelse
- Basistrening
- Tilbud om kretsdommerkurs og Trener 1 kurs
- Se eliteseriekamper og sandvolleykamper på høyt nivå
- Delta på og arrangere turneringer
- Deltakelse i skolens lag i volleyballserien
- Deltakelse i skole-NM
- Tennis, golf, squash, spinning, klatring, ski, ballidretter m.m

## Ekskursjoner og praksis

Når høsten og kulda kommer, drar vi en uke til **Lanzarote**, Club La Santa, for å spille sandvolleyball. Der er vi på et kjempestort treningssenter, som også gir muligheten for å trene mye annen idrett. På vinteren drar vi på en femdagers tur til Hovden, for å prøve oss på ski og brett. I februar skal dere ha en ukas praksis i treningsledelse på skole eller i idrettslag.

Les mer på [grenland.fhs.no](http://grenland.fhs.no)

MØT EN ELEV:

MAJA RAAD



Bli bedre kjent med Maja på [www.grenland.fhs.no](http://www.grenland.fhs.no)



## Våre linjer:

Reiseliv, Håndball, **Sandvolleyball**, Fotball, Friluftsliv allsidig, Stoff med stil, Backpacker, Botrening

## Våre verdier:

- Respekt
- Humør
- Fellesskap
- Lojalitet
- Engasjement



**Grenland Folkehøgskole**

3946 Porsgrunn

Telefon: 35 56 04 50, faks: 35 51 11 73

e-post: [info@grenland.fhs.no](mailto:info@grenland.fhs.no)