|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hängiven handbollsprofil med många bollar i luften – Skånska DagbladetKasta upp och fånga en boll 100 gånger | Så tränar DU som en olympisk boxare! | Thomas SkoglundKasta en boll mot en vägg och fånga den 50 gånger | Gottfridsson om besvikelsen: ”Det är klart det är bittert” - DN.sePassa en handboll med någon (kompis, syskon, vårdnadshavare) 100 gånger |
| Handboll för tränare, klubbar och spelareStudsa en boll med vänster hand 100 gånger | Handboll för tränare, klubbar och spelareStudsa en boll med höger hand 100 gånger | Oavgjort när IFK Skövde mötte Aranäs: ”Vi har lite att förbättra” - P4  Skaraborg | Sveriges RadioSpring och studsa en boll 10 meter. Gör det 10 gånger |
| Gör 25 stegisättningar utan ”försvarare” | Gör 25 stegisättningar mot en ”försvarare” | Bollen kommer i 140 kilometer i timmen och målvakten ska stoppa den. - DN.seSkjut 100 handbollsskott mot en målvakt (valfritt mål) |