Bollvaneövning

En boll/spelare

Lägg bollen i öppen hand (som på en bricka)

1. Spring runt utan att tappa bollen
2. Spring runt utan att tappa bollen men försök ”spela bort” bollen för andra

Jägarboll parvis

Den som har boll jagar sin kompis och försöker kasta och träffa på kompisens ben. Vid träff byter man roller.

Stående parvis med ryggarna mot varandra, lämna bollen till kompisen med bägge händerna vid sidan. Kompisen vrider sig och lämnar tillbaka bollen vid andra sidan kroppen. Fötterna ska inte flyttas, byt håll ibland.

Stående parvis med ryggarna mot varandra men med brett mellan fötterna. Lämna bollen mellan benen och ta sedan emot över huvudet. Byt håll ibland.

Placera bollen mellan knäna. Hoppas som en känguru runt i salen.

Placera bollen mellan fötterna. Hoppa upp och försök fånga bollen med händerna framför eller bakom kroppen.

Bollvaneövningar på bänkar

1. Rulla iväg bollen på bänken, spring vid sidan, fånga bollen innan den når golvet.
2. Gå på bänken, rulla bollen med fingrarna framför fötterna.
3. Gå på bänken, studsa samtidigt bollen på bänken med en hand.
4. Gå på bänken, studsa bollen samtidigt på golvet.
5. Hoppa harskutt över bänken från sida till sida med bollen mellan knäna.

Vänd bänken

1. Gå balansgång med bollen på huvudet.
2. Gå balansgång och kasta och fånga bollen.
3. Gå balansgång och studsa bollen på golvet.
4. Gå balansgång och rulla samtidigt bollen med händerna framför fötterna.

Dela upp i par, en boll/par

1. En studsar, den andra försöker slå bort bollen. Täck bollen med kroppen. Liten yta för varje par.
2. Stå mitt emot varandra. Den som har bollen studsar framåt, kompisen rör sig bakåt. Alla rör sig från långsida till långsida.

Bollgymnastik

1. Rulla bollen utmed kroppen.
2. ”Spiralen”, börja vid fötterna, för bollen runt kroppen, uppåt runt knäna, låren, midjan, bröstkorgen, huvudet och sedan tillbaka.
3. För bollen i en åtta mellan benen.
4. Rulla bollen i en åtta runt fötterna
5. Sitt med raka ben, rulla bollen runt kropp och ben.
6. Stå på alla fyra, hoppa jämfota över bollen.
7. Stå med bollen vid sidan av fötterna, hoppa jämfota över bollen.
8. Håll bollen med båda händerna bakom huvudet. Släpp bollen, vänd snabbt och fånga efter en studs (träna vändning åt båda hållen).

Handbollskast

Stå vid en sida av salen, kasta bollen;

* Så långt du kan
* Så högt du kan
* Till en speciell plats

Kasta bollen mot en vägg, fånga bollen efter;

* En studs i golvet
* Ingen studs i golvet

Skjut så hårt du kan mot matta mot väggen.

Kasta mot en vägg och fånga efter en studs, rörelse i fötterna, betona rätt fot fram vid kastet.

1. Spring några steg och kasta mot en vägg
2. Dribbla bollen några gånger, kasta därefter mot en vägg
3. Rulla iväg bollen, spring efter, ta upp den och kasta mot en vägg

Hoppa upp på rätt fot d.v.s. högerhänt på vänster fot. Upprepa många gånger

Samma som ovan men samtidigt med hoppet lyfts en hand med bollen i luften

Spring från långsidan, hoppa upp och kasta bollen