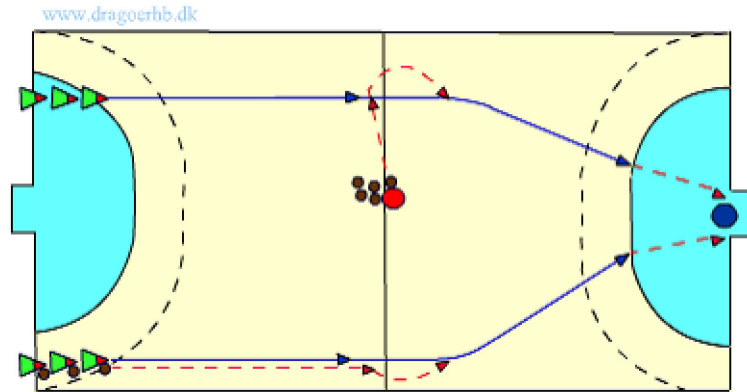


Skriv ut

Stäng fönstret

## Bolluppsamling



Placera en boll 8-10 m framför spelaren, alternativt rullar spelaren iväg bollen framför sig.  
Spelaren löper framåt och utan att stanna tar upp bollen med en hand.  
Armen förs bakåt och bollen kastas över huvudet på spelaren.  
Löpningsen fortsätter och bollen fångas, dribblar vidare fram till avslut.

Övningen kräver att spelaren kan ta upp bollen med en hand.

Vi kallar den: \_\_\_\_\_

Kommentarer: