

# Frågeställning – Grepp

## **Skott längst marken**

Hur gör du när motståndaren skjuter?

*Jag stannar precis när motståndaren skjuter så att jag har bra balans och kan rädda skottet.*

Hur ska din utgångsposition vara?

*Lätt framåtlutad med böjda knän på främre delen av foten.*

Hur håller du händerna när du ska fånga bollen?

*Sträcker fram armarna, öppnar upp händerna och spretar med fingrarna.*

Hur ska du fånga bollen på ett säkert sätt?

*Armbågarna ihop så inte bollen åker igenom. Samt lillfingrarna ihop (ej över).*

Varför ska lillfingrarna vara ihop?

*Om jag korsar händerna öppnas armbågarna upp och risk för att tappa in bollen*

## **Skott mot midja**

Hur gör du när motståndaren skjuter?

*Jag stannar precis när motståndaren skjuter så att jag har bra balans och kan rädda skottet.*

Hur ska din utgångsposition vara?

*Lätt framåtlutad med böjda knän på främre delen av foten.*

Hur ska du göra nära bollen kommer i midjehöjd?

*Sträck fram armarna och luta kroppen framåt, handflatorna uppåt.*

Hur ska du fånga bollen på ett säkert sätt?

*Armbågarna ihop så inte bollen åker igenom. Samt lillfingrarna ihop (ej över).*

Varför ska lillfingrarna vara ihop?

*Om jag korsar händerna öppnas armbågarna upp och risk för att tappa in bollen*

## **Skott mot ansiktet**

Hur gör du när motståndaren skjuter?

*Jag stannar precis när motståndaren skjuter så att jag har bra balans och kan rädda skottet.*

Hur ska din utgångsposition vara?

*Lätt framåtlutad med böjda knän på främre delen av foten.*

Hur ska du göra när bollen kommer mot ansiktet?

*Möter bollen med armarna och händerna.*

*Tummar bakom (triangel)*

*Därefter dämpar jag in bollen.*

## Frågeställning – Fall

Hur gör du när motståndaren skjuter?

*Jag stannar precis när motståndaren skjuter så att jag har bra balans och kan rädda skottet.*

Hur ska du stå vid skott?

*Lätt framåtlutad med böjda knän på främre delen av foten*

Hur gör du när du kastar dig?

Jag kastar mig, landar på sidan och fångar bollen snett framför kroppen.

Varför ska vi fånga bollen snett framåt?

*För att skära vinklar och avståndet till bollen minskar.*

Hur håller du händerna när du ska fånga bollen?

*En hand över och en hand bakom bollen*

Vilken del av kroppen ska du landa på och varför?

Jag ska landa på sidan för det gör att jag kan se bollen och planen.