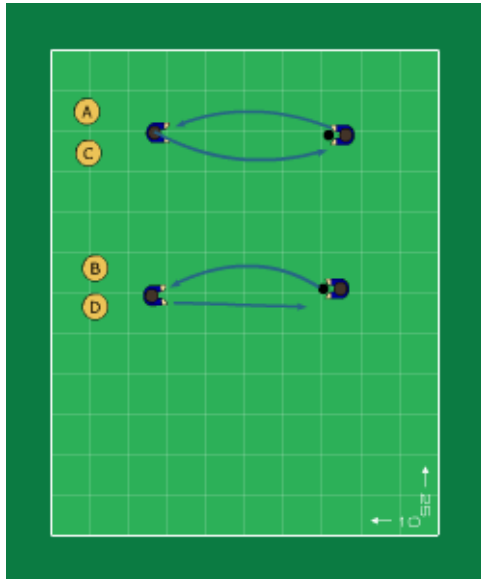


Spelarlyftet; 2 och 2 - Mottagning Bröst och Lår

Egen övning



[1]

Praktisera (Organisation - Anvisning):

2 och 2. 1 boll/par.

Del 1: Driv boll i begränsad yta samt trixa - 5 min

Del 2: Kast, mottagning och tillbakaspel . Avstånd 2-3m. Tid 10 min

Se variationer nedan.

Inläring (Vad - Varför - Hur):

Mottagning lår:

1. Möt bollen med låret
2. Gör en medföljande rörelse vid mottagningen
3. Ju högre upp på låret bollen träffar desto mer dämpning blir det

Mottagning bröst:

4. Innan mottagning. Möt bollen med bröstet. Andas in, spänn bröstmusklerna och sträck ut armarna
5. Vid mottagning. Böj lätt på bena och luta/fjädra dig lite bakåt samtidigt som du rör armarna bakåt och trycker ut bröstkorgen.
6. Önskar du mottagning i sidled vrid överkroppen i samband med mottagningen.
6. Oftast är det bra om bollen "studsar upp" en bit från bröstet för att hinna med den efterföljande anläggningsrörelsen och få ut bollen från kroppen.

Variationer:

Kast, mottagning och tillbakaspel:

Moment 1(A): Mottagning hö och vä lår, tillbakaspel hö och vä fot volley

Moment 2(B): Mottagning hö och vä lår, tillbakaspel hö och vä fot efter marken

Moment 3(C): Mottagning bröst, tillbakaspel hö och vä fot volley

Moment 4(D): Mottagning bröst, tillbakaspel hö och vä fot efter marken

Moment 5: Bröst eller lårpas (1 tillslag)

Använd underarmskast (lättare) eller inkast (svårare).