

Koordinationsträning & balansträning.

**Koordinationsträning**

* Rulla en boll och stoppa bollen med armbågen.
* Rulla en boll och stoppa bollen genom att sätta sig ner med rumpan på bollen.
* Rulla en boll och stoppa bollen med bröstet.
* Rulla en boll och stoppa bollen på ditt knä.
* Rulla en boll och stoppa bollen med huvudet.

Använd er utav en handboll och en annan mindre boll till exempel tennisboll eller liknande boll.

* Spelarna övar först individuellt med att studsar handbollen medan de kastar upp och tennisbollen. Variera genom att byta hand också.
* Släpp tennisbollen på golvet och plocka upp den samtidigt som du studsar handbollen. Byt även hand.
* Studsa antingen handbollen eller tennisbollen och under tiden du studsar bollen ska spelarna utföra rörligheter som att röra sina fötter, knän, axlar eller annan valfri kroppsdel.

**Balansträning**

Exempel på övningar. Variera genom att lägga till olika rörelser, uppmana spelarna till att blunda, stå på tå eller annat som utmanar spelarna.

Varje spelare ska ha en boll och spelarna tränar individuellt genomför följande rörelser:

* Stå på ett ben. Kasta upp och fånga bollen olika sätt, byt ben efter en stund.
* Stå på ett ben. Studsa bollen på olika sätt, byt ben efter en stund
* Stå på ett ben. Hoppa 360 grader samtidigt som bollen studsar. Byt ben efter en stund.

Balansträning i par (Ta hjälp utav ett syskon eller en förälder). Stå med 2 meters mellanrum till varandra.

* Båda spelarna står på ett ben och passar bollen till varandra, byt ben efter en stund. Variera passningstekniken och använd även fel arm också.
* Spelarna vrider på sig, så att axlarna pekar mot varandra. Stå på ett ben och kasta bollen till varandra. Byt ben och vrid om spelarna.