

Övningar

Bollkänsla och koordination

På YouTube kan ni se alla övningar Live

<https://youtu.be/wDKetsLSnjik> Bollkänsla och koordination del 1

Trippa med Boll



Kör i 2min

Dra tillbaka med sulan



- 20 gånger höger innersida
- 20 gånger vänster innersida
- 20 gånger höger vrist
- 20 gånger vänster vrist

Mjuk och smidig i vristerna



20 gånger höger sidan
20 gånger vänster sidan
20 gånger höger fram
och tillbaka
20 gånger vänster fram
och tillbaka



3 ggr mellan fötterna



Använd sulan utåt för att sedan slå bollen med insidan

30 gånger fram och tillbaka

Hoppa boll



Bollen mellan fötterna



Lyft med tån så att den studsar en gång



Svagt böjda knän är viktigt!



Mjuk och följsam

2 minuter

Hoppa över boll



20 gånger

YouTube

- <https://youtu.be/wDKetsLSnjk> **Bollkänsla och koordination del 1**
- <https://youtu.be/XZUphhp9Eho> **Bollkänsla och koordination del 2**
- <https://youtu.be/0O75-KNBY1k> **Bollkänsla och koordination del 3**