# Habo HK p född 10/11 handbollskolateknik

## Studsa bollen

- Stillastående 20 studsar utan att ta upp bollen varannan höger vänster hand

- Springa framåt och studsa 20 m

- Gå/springa bakåt och studsa 20 m

- Kasta upp bollen och klappa 3 ggr + fånga 5 repetitioner

- Studsa låga och höga studsar

## Fånga bollen

- Fånga bollen med tummarna bakom från nära och långt håll (stillastående)

- Fånga bollen i fart i sidan eller fram

## Kasta bollen

- Kasta bollen ståendes mot en vägg (kastarmbågen ovanför örat) rätt fot fram. Låt bollen studsa och fånga

- Kasta bollen mot väggen sittandes (kastarmbågen ovanför örat) fånga returen