

Jonglering

Syfte

- Träna spelarens motorik, tillslag och bollkontroll

Varianter

- 1) Ett tillslag lår, fånga, först höger och sedan vänster
- 2) Ett tillslag fot, fånga, först höger och sedan vänster
- 3) Lår, studs, fot, fånga, först höger och sedan vänster
- 4) Studs, fot, lår, fånga, först höger och sedan vänster
- 5) Studs, fot, studs, fot, fånga, först höger och sedan vänster
- 6) Studs, fot, studs, fot, fånga, båda fötterna används
- 7) Studs, fot, lår, studs, andra fot, andra lår
- 8) Studs, fot, fot, studs, fot, fot.... först höger och sedan vänster
- 9) Studs, vänster fot, studs, höger fot....
- 10) Studs, vänster fot, höger fot....
- 11) Höger fot, vänster fot

Ytterligare varianter

Testa även att jonglera med:

- Fotens insida
- Fotens utsida

För att öka utmaningen kan även fransk jonglering nyttjas. Där bollen jongleras med en högre bollbana

Instruktioner

- Använd främre delen av vristen gärna skosnörena för tillslag
- Sträva efter att få så låg höjd på bollen efter varje tillslag
- Sträva efter ingen eller så lite rotation på bollen när den är i luften
- Böj bätte benen för bäst kontroll och balans.
- Sträva efter att ha kontroll på bollen, vilket innebär att spelaren – inte bollen – som bestämmer exempelvis höjden på varje tillslag