**Skottprogram Sommar 2021**

Som handbollsspelare är det viktigt att hålla igång kastarmen/axeln under de perioder man inte har matcher eller handbollsträningar. Genomför programmet minst 3 gånger i veckan, maximalt 5 gånger i veckan. Detta skall också noteras i dagboken.

**Uppvärmning - Gummibandsövningar**

1. Stora Y - 30 st
2. Utåtrotation - 10 st/sida
3. Pilbågen - 10 st/sida
4. Skottrörelse -10 st/sida
5. Axelrotation uppåt 90 grader - 10 st/sida
6. Egna övningar, kan vara övningar ni fått av sjukgymnast.

**Skott/Pass**

* 20 passningar rakt fram
* 20 passningar höger
* 20 passningar vänster
* 20 passningar bakom ryggen
* 20 skott - Hög arm
* 10 skott - Höftskott
* 10 skott - Underarmsskott
* Tre varv av nedan
* 10 skott med tennisboll
* 10 skott med handboll dam
* 10 skott med handboll herr