



10 övningar för att få upp armbågen när man passar/skjuter!

Det man skall ha med sig är att det finns ingen quick fix för att lösa det utan det är nötande och spelarna kan få med sig några av övningarna hemma och köra om det finns möjlighet.

1. När man passar så börja med "fotbollsinkast" med handbollen, då måste de ha hög arm.
2. Börja med att de skall sitta på rumpan nära väggen och kasta 25 gånger så högt de kan. Då måste de få upp armen. Backa efter hand och gör på samma sätt.
3. Att visuellt få se var armbågen skall vara när man kastar kan vara bra, man kan stå bredvid stolpen alt tejpa ett märke på väggen.
4. Stå på knä (om man är höger hänt på höger knä och vänster fot i marken. Fokus på armbågen i axelhöjd. Mot vägg eller 2 och 2. Försök få med rotationen i bålen så man inte bara kastar med axeln. Ett sätt att göra det på är att kasta bollen så långt som möjligt och sedan falla framåt på en matta eller annat. Du vill inte ha en rak överkropp när kastar utan få med bålen.
5. Kasta så långt man kan, man kan stå i eget målområde och skall kasta så långt man kan. Det är svårt att inte få med hela arm och kropp när man kastar så långt man kan. Tänk kasta snöboll.
6. En bra övning att köra hemma är att ta en liten handduk eller liknande och i rätt läge på armen snärta handduken på ett märke på väggen. Blöt handduk lite tyngre, bra övning för handled också.
7. Två och två, jobba i sidled från straffpunkten på ena målet. Spegla varandra med hög arm och passningar mellan varandra hela vägen.
8. En står bakom och studsar bollen mellan benen på den andra, så fort man fångar upp i luften och skjut.
9. En ledare eller kompis håller i bollen i ett högt läge och spelaren springer fram och tar bollen så att den är över huvudet i höjd. Bollen skall skjutas från samma höjd de har hämtat den.
10. Sitt på en bänk på straffpunkten och försök att träffa ribban, klarar man det så sitt på golvet.

Repetition är viktigt så gärna många repetitioner många gånger i veckan. För de som har svårt att hålla i bollen när de kastar. Ta mindre boll alt tennisboll för övningar de kan köra själva.