

Bilder koordinationsbanor med bollek – 1-3 åringar, 4-5 åringar öka progression efter ålder fungerar även för 15-16-åringar



Snabba fötter i rockringar, stege är också bra
Hög arm, gärna med boll eller ärtpåse –
variera vä och hö



Utfallsteg på bom
Med blicken på bollen



Balansgång på bom med ärtpåse
på huvudet för ha blicken framåt

Svinga sig över krokodilträsket





Träna landningar



Ta sig igenom hängande rockringar utan att nudda ringen med eller utan boll



Åla är en av de grundläggande motoriska färdigheterna





Lära sig slajda (backchecking) samt vrida på huvudet

Med eller utan boll – hög arm - både höger och vänster arm



Hoppskott – Variera hö/vä

Boll eller ärtpåse

i plinten – men hög arm



Kullerbytta är bra att kunna – var rädd om nacken bara

Ärtpåse under hakan är bra för att runda nacken i kullerbyttan



Ärtpåse mellan fötterna, svinga i ringarna och släppa ärtpåsen i lådan



Svinga över med en bomsadel



Roligt att kasta bollar med kardborre så de fastnar



Även skott i steget tränas med kardborre
Bollar – hög arm viktigt



Jobba i sida genom koner

Ärtpåse på huvudet så blicken är uppåt

Gärna studsa boll samtidigt



Snabba fötter
Försvarsspel
Stegsättning
Bara fantasin sätter
gränser



Passning och skotteknik

