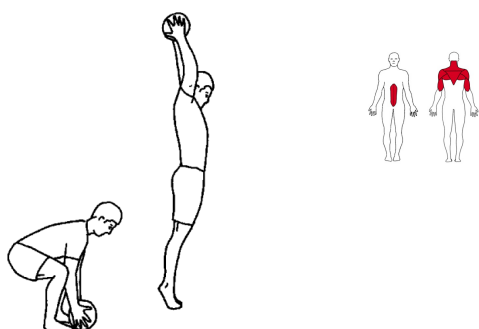


1. Uppvärmning: kasta visselspjut i par

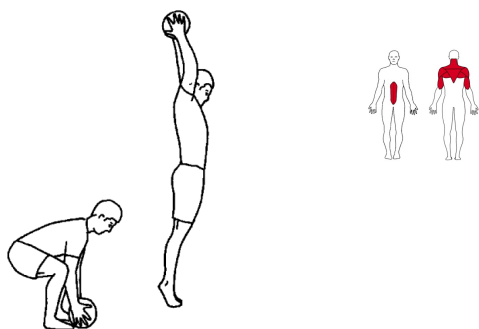
Varaktighet: 8 min 0 sek



2. Bollslam raka

Starta som i en djup knäböj med en boll mellan fötterna. Starta rörelsen genom att sträcka dig upp och lyft bollen upp över huvudet. Sträck dig upp så långt som möjligt och kasta explosivt bollen ned i golvet

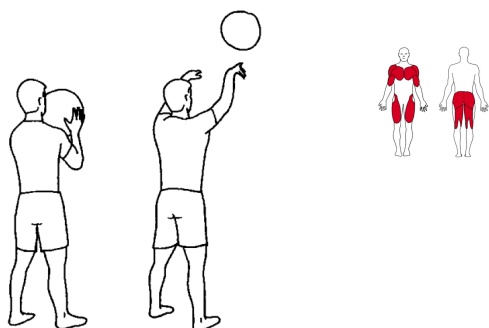
Vikt: kg, Set: , Repetitioner:



3. Bollslam snea

Starta som i en djup knäböj med en boll mellan fötterna. Starta rörelsen genom att sträcka dig upp och lyft bollen **bredvid höften** och upp över huvudet. Sträck dig upp så långt som möjligt **på tå** och kasta explosivt bollen ned i golvet

Vikt: kg, Set: , Repetitioner:

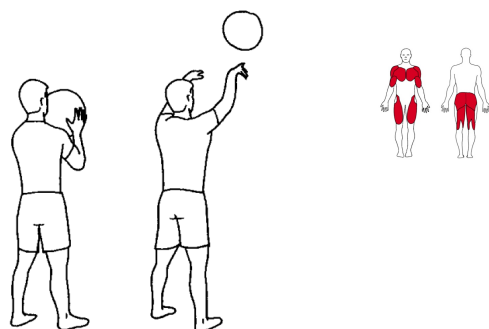


4. Wallball kastposition spjut (stäm främre ben)

Gå med bollen ovanför och bakom huvudet, 2-3 steg Stämsteg (spjutkast) och kast bollen uppåt och in i väggen

Vikt: kg, Set: , Repetitioner:





5. Wallball baklängeskast

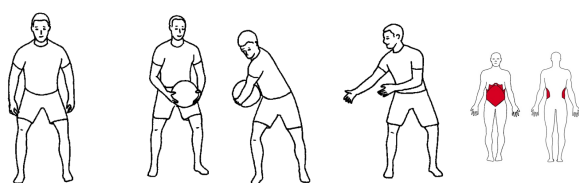
Stå axelbrett mellan fötterna.

Ryggen mot väggen (några meter ifrån)

Bollen hängandes framför dig med raka armar.

Knäböj med bollen mellan benen. Skjut ifrån med hela kroppen och kasta bollen med raka armar ovanför huvudet och uppåt mot väggen.

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



6. Rotation kast mot vägg

Stå axelbrett mellan fötterna och bollen vid sidan av kroppen.

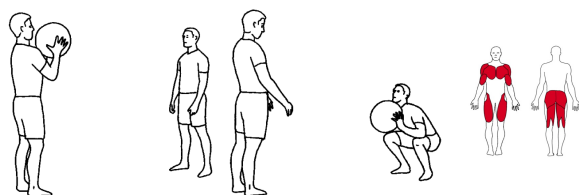
Ena axeln mot väggen (några meters avstånd).

Stå med lätt böjda knän och rak rygg.

Kasta bollen med hjälp av en rotation in i väggen snett uppåt.

Växla höger/vänster sida vartannat kast

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



7. Basketkast från knä - vägg eller kompis

Stå på knä.

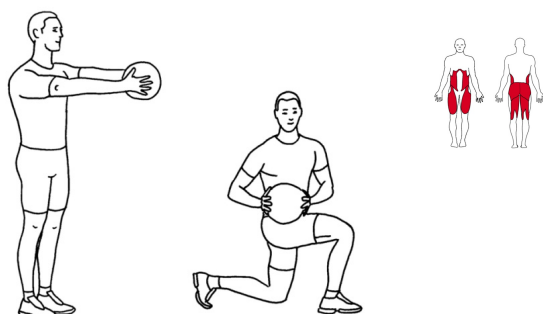
Bollen framför bröstet tätt intill kroppen.

"Skjut" ifrån dig bollen (basketpass) till kompis/in i vägg (avstånd).

Aktivera höfter i frånskjutet (går bra att ramla framåt och ta emot med armarna).

Ryggen hålls rak genom hela rörelsen.

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



8. Kasta liten boll bakåt i vägg

Kast med liten boll (men baklänges)

Stå i utfallsposition på höger knä (för hägerhänt)

Luta framåt och nudda vänster knä

Kasta bollen explosivt över din axel och bakåt in i vägg

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**

