

Handbollsbingo!

- När vi inte kan träna och spela match

Kryssa rutan när du genomfört övningen. Lämna in lappen till oss tränare när vi ses för träning nästa gång så får du en present.

Namn _____

Kom ihåg att göra varje övning noggrant och ordentligt.

Ett tips är att detta går att göra utomhus mot en tegelvägg eller liknande.

Du är grym!



- ☐ Passa 50 passningar/hand mot vägg. Tänk på hög arm, rotation och ett ben fram.
- ☐ Passa 100 passningar med en vuxen
- ☐ Studsa bollen 100 gånger
- ☐ Skjut det hårdaste du kan mot en vägg 30 gånger
- ☐ Kasta bollen högt och fånga den 30 gånger
- ☐ Kasta bollen högt och snurra innan du fångar den 30 gånger
- ☐ Kasta upp bollen högt och klappa så många gånger du kan innan du fångar den 30 gånger
- ☐ Passa 150 passningar med en annan person
- ☐ Passa 50 passningar/hand med en annan person
- ☐ Skjut hoppskott mot en vägg 50 gånger

☐

Ta dig förbi en vuxen/eller något annat 50 gånger

☐

Studsa med fel hand 50 gånger

☐

Skjut hoppskott 30 gånger/ hand mot vägg

☐

Passa hoppass med en vuxen 30 gånger

☐

Spring 10min utomhus utan att stanna

☐

Gör 20 armhävningar

☐

Gör 20 grodhopp

☐

Spring 15 gånger upp för en lång backe det snabbaste du kan

☐

Gör 10 godhopp i uppførsbacke

☐

Stå i plankan 30 sekunder

☐

Spring 15 minuter utomhus

☐

Gör 15 armhävningar

☐

Gör 30 grodhopp i uppførsbacke

☐

Spring 30 gånger i en lång uppførsbacke det snabbaste du kan

☐

Stå i plankan 45 sekunder

☐

Gör en sit-up med boll i båda händerna och kasta den i vägg 50 gånger

☐☐

För att du ska få kryssa punkterna nedan behöver du göra dom **3 gånger/ vecka**. Ett kryss betyder att du gjort dom 3 gånger.
Stå på händer (använd vägg eller annan vuxen om du vill) 5 sekunder 3 gånger

☐☐

Gör 5 st framåtkullerbyttor (i sängen eller liknande går bra)

☐☐

Gör 5st bakåtkullerbyttor (i sängen eller liknande går bra)

☐☐

5 st armhävningar

☐☐

5 st grodhopp

☐☐

5 st burpees (lägg dig ner på mage- ställ dig upp- gör ett upphopp)

HANDBOLLSTRIX NÄR VI INTE KAN TRÄNA OCH SPELA MATCH

Kryssa över och lämna in när du
är klar så får du en present.

Senast påskafton vill vi ha din
lapp!

Tänk alltid på GOLV-VÄGG-TAK
när du passar och skjuter!

Använd alltid kraften i dina
magmuskler!

Du är grym 😊

NAMN: _____



Passa 50 pass mot en vägg

Spring 10 min utomhus utan att
stanna

Passa 100 pass med en vuxen

Gör plankan 30 sekunder

Studs 100 gånger utan att
stanna

Skjut det hårdaste du kan 10
gånger mot en vägg eller mot
något annat.

Gör 5 armhävningar

Kasta upp bollen högt och
fånga den 20 gånger

Gör 20 knäböj

Gör 10 hoppskott

Gör plankan 45 sekunder

Studs 50 gånger med fel hand

Passa 50 pass med någon som
är över 15 år

Stå på händer mot en vägg

Titta 10 min på en
handbollsmatch på [youtube](#)

Spring 15 minuter utan att
stanna

Träna 15 gånger på att gå förbi
en spelare (du kan ta en vuxen
eller något annat att stega
förbi)

Studs 50 gånger med rätt
hand

Skjut det hårdaste du kan 20
mot en vägg, eller mot något
annat.

Gör plankan 1 min

Gör 10 armhävningar