



PALLON KÄSITTELYHARJOITTEITA

1. Pudota pallo alaspäin ja ota samalla kädellä kiinni
 2. Pudota pallo alaspäin ja ota toisella kädellä kiinni
 3. Heitä pallo ylöspäin ja ota samalla kädellä ylöspäin nouseva pallo kiinni
 4. Heitä pallo ylöspäin ja ota toisella kädellä ylöspäin nouseva pallo kiinni
- Huom. alkuasennossa molemmat kädet samalla korkeudella.
5. Pompauta pallo maahan ja ota samalla kädellä kiinni
 6. Pompauta pallo maahan, ota kiinni, heitä ylöspäin ja ota nouseva pallo kiinni
 7. Pompauta pallo maahan ja ota kiinni kättä vaihtaen
 8. Pompauta pallo maahan jalkojen välistä takaa eteen ja ota kiinni
 9. Pompauta pallo selän takana maahan ja ota kiinni

- Teetä molemmilla käsillä, myös ”huonommalla kädellä”
- Kannusta vaikeammissa suorituksissa kärsivälliseen harjoitteluun, vaikka heti ei onnistuisikaan. ”Harjoitus tekee mestarin”