

# Kasta/fånga boll

Övningen går ut på att kasta och fånga bollen.

**Genomförande:** Låt eleverna dela upp sig i par eller i grupper, beroende på antalet bollar som finns tillgängligt. Låt eleverna kasta bollen mellan varandra och naturligt få känna hur det känns att kasta och fånga bollen. Instruera kortfattat om hur man kastar bollen, att man försöker få "spinn" på bollen och att man kastar den med spetsen framåt. Instruera också kort om hur man fångar bollen, med raka fingrar (så man inte stukar dem) samt hur man kan vrida händerna för att fånga höga och låga bollar. *Om ni är inomhus så är det viktigt att påpeka att riktigt låga bollar stoppas med fötterna, annars är risken att en boll studsar rätt upp i fingrarna när man försöker fånga den.*

## +1 Utveckling

- Eleverna kan öka avståndet mellan varandra
- Introducera att eleverna ska röra på sig i rummet så att man kastar bollen till rörliga mål

