Alla övningar med Vänster hand

### Bollbehandling

**Med 1 boll**

**På stället med Vänster hand**

1. Pounddribbles
2. Dribbla med Vänster hand runt vänster ben o mellan benen
3. Dribbla med Vänster hand 8-an
4. Windshield med bara vänster hand
5. Dribbla bollen rakt framifrån med Vänster hand mellan benen och fånga den bakom dig med Vänster hand samt dribbla fram igen mellan benen
6. Dribbla med Vänster hand o ta upp bollen i fickan

Scopa på stället med Vänster hand

1. Håll bollen i vänster hand i scopa och gunga bollen utåt (ej studs) – högre o högre
2. Scopa runt, framför, vänster ben o ut bakom mellan benen, använd bara vänster hand

Öka farten tills du tappar bollen

1. Scopa runt, bakom, vänster ben o ut framför mellan benen, använd bara vänster hand

Öka farten tills du tappar bollen

1. Sätt ihop benen, scopa runt framför med endast vänster hand

Öka farten tills du tappar bollen

1. Sätt ihop benen, scopa runt bakom med endast vänster hand

Öka farten tills du tappar bollen

[En kon framför spelaren.](https://www.instagram.com/reel/C_3IxXvRG6E/?igsh=MWZldDloZGNucnJneA==)

* Vänster hand tar 1 skop-studs över konen och sedan
* Drar bollen BTB och fångar den igen med Vänster hand

**I rörelse med** [Vänster hand](https://www.instagram.com/reel/C95SI0ZxuHF/?igsh=cW5vY3dtcWlib3Z3) [utan att titta på bollen!]

1. Windshield Wipers men bara med Vänster hand:
   1. framlänges o
   2. baklänges över kortsidan
2. Vänster hand skopa bollen runt ryggen mellan benen – fånga igen med Vänster hand
3. Vänster hand skopa runt ryggen och hela vägen fram – fånga igen med Vänster hand
4. Under gårörelse framåt: dribbla vänster hand cross framför – skopa tillbaka med samma hand -> BTL på insidan men fånga bollen med vänster hand.
5. Under gårörelse framåt: dribbla cross framför med vänster hand – skopa tillbaka med samma hand -> BTL på utsidan men fånga bollen med vänster hand.
6. Under gårörelse framåt: [Dribbla med vänster hand](https://www.instagram.com/reel/DAG7BVPyVoC/?igsh=MWJteWNocGU0Z3M3Ng%3D%3D): cross framför – skopa med samma vänster hand tillbaka – sedan BTB men fånga med vänster hand.
7. Gå med breda ben framlänges och dribbla vänster hand BTL o fånga med vänster hand bakom - sedan en dribbling på vänster sida framåt. Dvs 1 studs innan BTL studs
8. Gå med breda ben baklänges och dribbla vänster hand mellan benen framför o fånga med vänster hand och en dribbling på vänster sida framåt.
9. Småhoppa med breda ben framlänges men skopa runt framifrån med Vänster hand och bakom igen med omedelbar studs mellan benen. Dvs bara 1 studs varje gång mellan benen efter skopa.
10. Småhoppa med breda ben baklänges men skopa runt från rygg och framför igen med Vänster hand med omedelbar studs mellan benen.

[Stay low](https://www.instagram.com/reel/DAWASKlgSOr/?igsh=bXkydnMyeDRrNngz)

Gå framåt lågt o rulla bollen på golvet mellan benen i varje steg – ta emot på båda sidor med bara Vänster hand

**Mikendrill** med bara Vänster hand, dvs bara på Vänster sida

* Rakt framifrån
* Under korg
* Under korg och runt

**Floaters** med Vänster hand – rakt framifrån

Vänsterhands **layup**

**Med 2 bollar**

I rörelse

[Dribbla båda bollarna med bara Vänster hand](https://www.instagram.com/reel/C-QkFSbSwsf/?igsh=MWl2a3JydnIxcnV5NA%3D%3D) framför dig

* Gå framåt över kortsidan av banan
* Gå baklänges tillbaka

**Om ni är 2 st**

Stå mitt emot varandra. Dribbla med Vänster hand och passa varandra samtidigt:

* Studspass
* Vanlig pass

Börja nära varandra men öka efterhand avståndet

Passa varandra genom att skopa bollen från Vänster hand runt dig och passa den till kompisen

* Studspass
* Vanlig pass

1 med basketboll och 1 med 2 tennisbollar

Den med basketboll dribblar konstant med vänster hand, byter riktning regelbundet (fram/bak – windshields osv)

Den med tennisbollar kastar dem lite olika (Vänster, Höger, Fram, Bak, Högt, Lågt) för att dribblaren ska släppa basketbollstudsen och istället fånga tennisbollen på olika ställen, och direkt kasta tillbaka.

Börja med studspassar på tennisbollen.

**Hög fart och 2 tennisbollar som alternerar!**