**10 grunnleggende ferdigheter**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ferdighet** |  | **Beskrivelse** |
| 1. «Stå» i vannet |  | Ha en fot foran den andre, legg vekten på den fremste foten ved pasning og skudd. Motsatt fot av skuddarm skal være foran. |
| 2. Plukke opp ballen |  | Hold ballen i håndflaten (ikke på fingrene). Grip med tommel og lillefinger. Plukk alltid opp ballen fra undersiden for å unngå å dytte ballen under vann. |
| 3. Svømme med ballen |  | Svøm crawl med hodet over vannet. La ballen ligge foran ansiktet mellom armene. Kontroller ballen med innsiden av underarmene. |
| 4. Beskytte ballen |  | Hold ballen i pasningsposisjon. Armen strukket ut bakover og motsatt skulder pekende frem. Bruk kroppen og lengden av armen til å skape avstand mellom motstander og ball. |
| 5. Sentring til hånd |  | Hold ballen i håndflaten (som i ferdighet 2 og 4), albuen høyere enn skulder med vekt på den fremste foten. Roter skuldrene og slipp ballen. Fullfør med håndleddet slik av håndflaten peker nedover. Bøy deg alltid fremover. |
| 6. Sentring på vannet |  | Pass ballen på vannet foran mottaker, trygt borte fra motstander. Øv på å passe med ulik avstand til mottaker. Noen ganger kan mottaker komme svømmende. Pass alltid til en mottaker som vet at ballen kommer. |
| 7. Skudd |  | Se ferdighet 2, 4 og 5. Kom deg høyere i vannet ved å tråkke vannet. Len deg forover når du skal skyte. Roter kroppen og avslutt med håndleddet så håndflaten er flat på vannet. Fokuser på treffsikkerhet før kraft. |

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. Finte med ballen |  | Prøv å finte ut målvakten. Beveg ballen i skuddbevegelse bak hodet men ikke gjennomfør et skudd. Kan finte flere ganger før man plutselig skyter. |
| 9. Målvakt: Redning av skudd |  | Plasser deg ansikt til ansikt med skytter. Hold hendene rett under vannoverflaten med åpne håndflater. Hold øye med ballen og prøv å slå den ned på vannet foran deg. Du kan ikke kontrollere ballen med en knyttet neve. Pass på at du ikke fører ballen inn i målet bak deg når du plukker den opp for å sentre til en lagspiller. |
| 10. Målvakt: Følge ballen |  | Følg ballen med blikk og kropp, beveg deg sidelengs langs mållinjen for å redde ballen. |