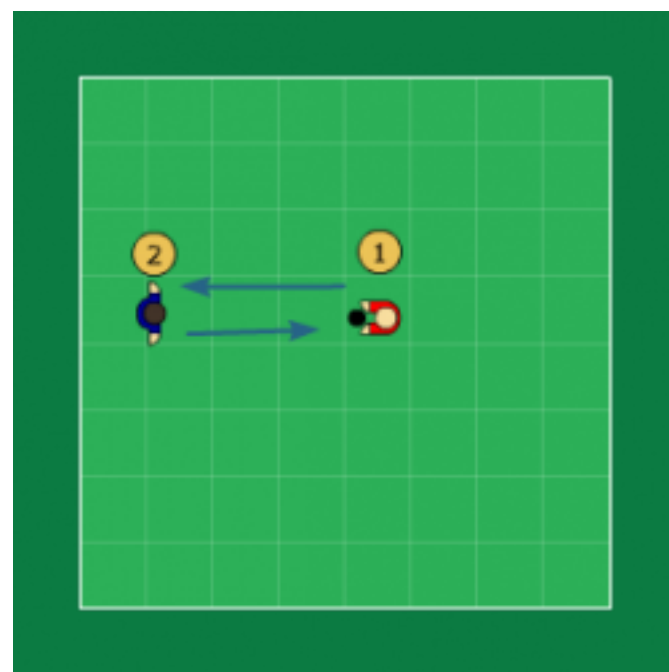


Målvaktens teknik - Igångsättningar

Mv - 2 o 2 Helvolley, Spelarlyftet

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



Organisation - Anvisningar:

1 Skjuter en helvolley som 2 fångar. 2 skjuter en helvolley som 1 fångar osv.

Hur:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist direkt i luften,
- Träffa bollen på undersidan,
- Skottbenet skall pendla i en rak bana,
- Fullfölj sparken ordentligt

Öva - Variera:

Kast, Halvvolley