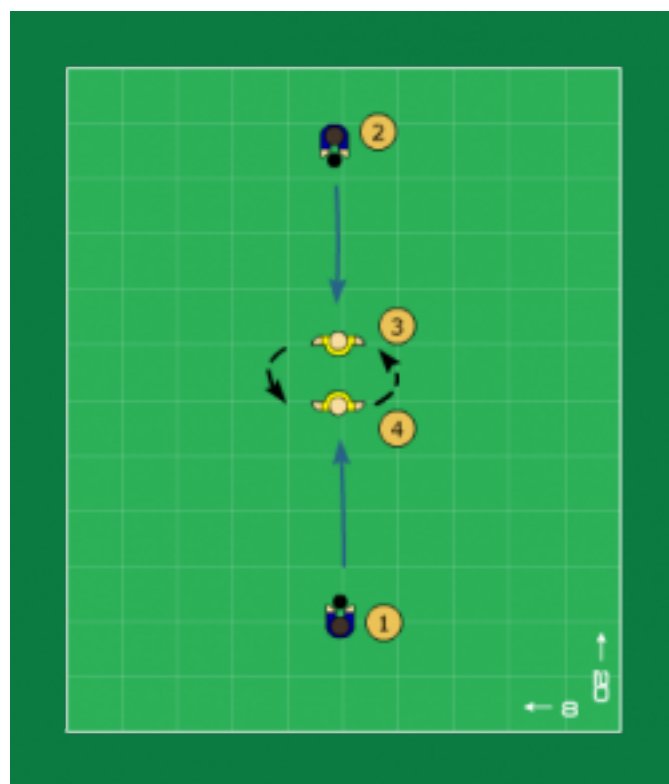


## Målvaktens teknik - Att fånga bollen

### Mv - Grepp - Platsbyte

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



#### Organisation - Anvisningar:

4 mv.

A. mv 1 o 2, var sin boll, kastar på 3 resp. 4 samtidigt.

B. 3 o 4 greppar och kastar tillbaka bollen

C. 3 o 4 byter plats

#### Vad - Varför:

1. Komma till rätt utgångsställning

#### Hur:

Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll

#### Öva - Variera:

Mv.tr. Ställer lite i vägen för mv. 3 o 4.