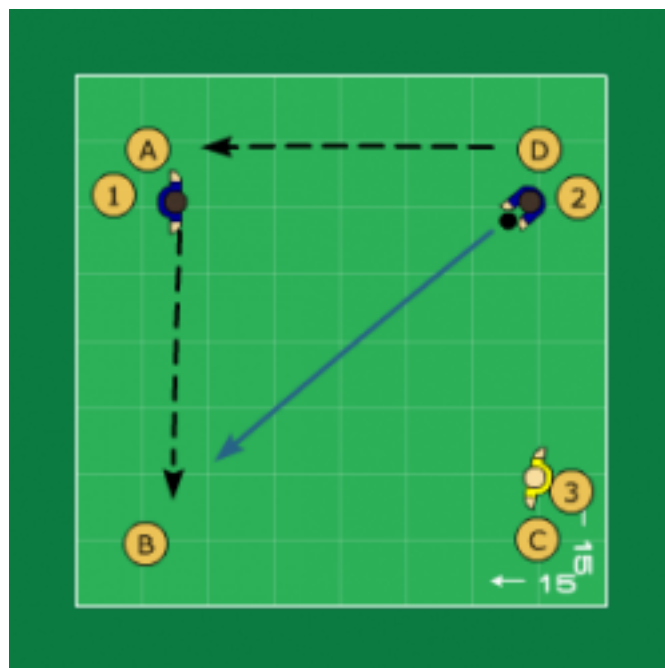


Målvaktens teknik - Rörelseteknik

Mv - Sidledsförflyttning

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

3 mv. 4 koner

Vad - Varför:

- 1 gör en sidledsförflyttning mot kona B.
- 2 skjuter mot 1 som fångar den.
- 2 joggar till A.
- 3 gör en sidledsförflyttning till D.
- 1 skjuter mot 3 och joggar sedan till C. etc.

Hur:

Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna

Öva - Variera:

byt riktning