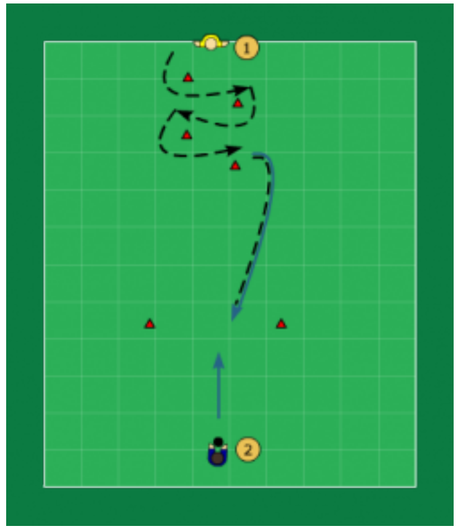
Målvaktens teknik - Att fånga bollen

Mv - Bana med grepp, Spelarlyftet
Rekommenderad från nivå: 6 - 8



Organisation - Anvisningar:
Förflytta sig i slalomrörelse med rätt utgångsställning. 1 förflyttar sig i rätt utgångsställning mellan konorna och tar sig fram mot målet när 2 kastar enkel boll i greppet.
Upprepa 4-5 ggr. byt Mv.

Hur:
1. Lätt böjda knän
2. händerna vinklade utåt framför dig.
3. Jobba på främre delen av foten.
4. Små snabba steg, kroppen i balans

Öva - Variera:
Bollar efter marken, Bollar i midjehöjd, Bollar i grepp, eller höga bollar. Kan även användas i falltkniken.