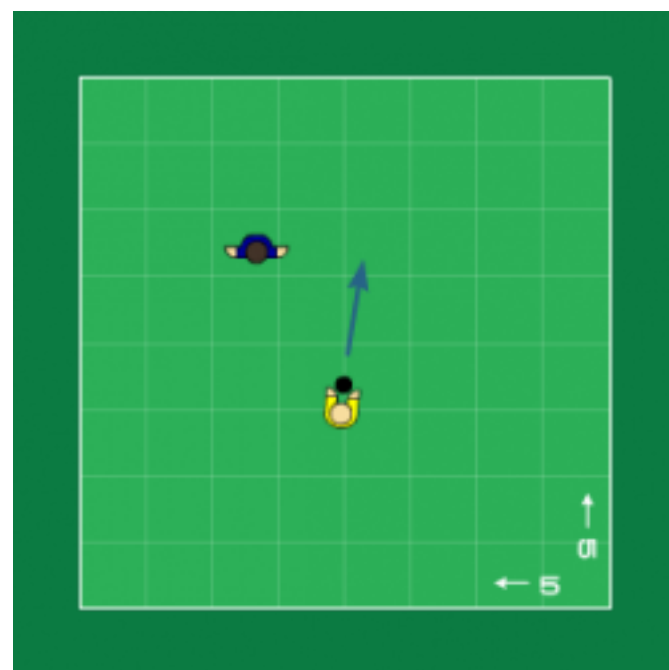


## Målvaktens teknik - Fallteknik

### Mv - Fallteknik

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



#### Organisation - Anvisningar:

mv. jobbar 2 o 2

#### Vad - Varför:

Träna fallteknik genom att 1 mv. kastar bollar på den andra.

Poängtera vikten av ordentliga kast.

Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läses in med upprepningar.

#### Hur:

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt.

Landa på mjukdelar vik in armbågen,,

#### Öva - Variera:

Låt dom börja med bollen i händerna ovanför huvudet, sitta på huk/knästående och falla mot marken.

Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på