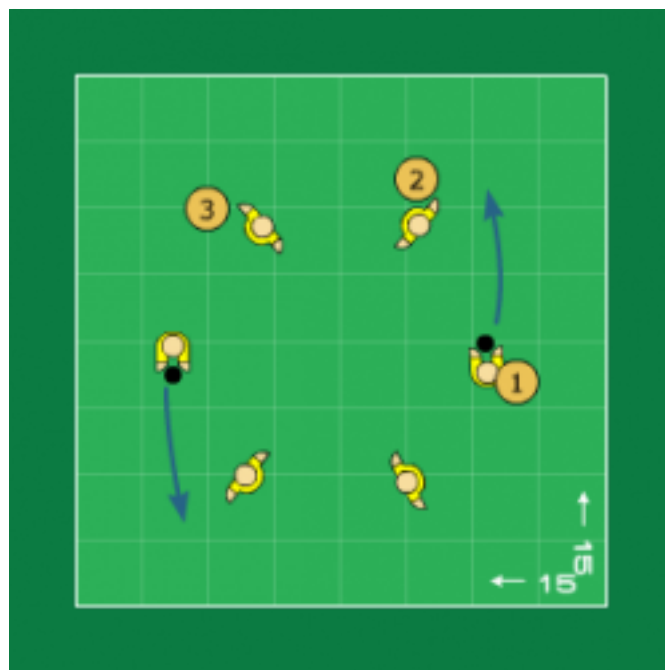


Målvaktens teknik - Fallteknik

Mv - Fallteknik - Grupp

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



Organisation - Anvisningar:

6 - 8 målvakter placerade i cirkel. med sidan in mot mitten.

Mv 1 kastar en boll mot mv 2. som greppar bollen.

Mv 1 vänder sig om och inväntar boll. mv.2 greppar bollen, vänder sig och kastar mot mv. 3. efter levererad boll vänder man sig tillbaka och gör sig beredd.

Vad - Varför:

Inte för högt tempo. noga med kasten och noga med falltekniken.

Öva - Variera:

Börja med bollar i greppet, övergå till markare.

Därefter bollar i sidled, där mv får kasta sig utåt. (marken-höjden)

Flera bollar utan att tempot blir för högt, beror på antal mv.

Byt riktning. så får man jobba åt båda hållen