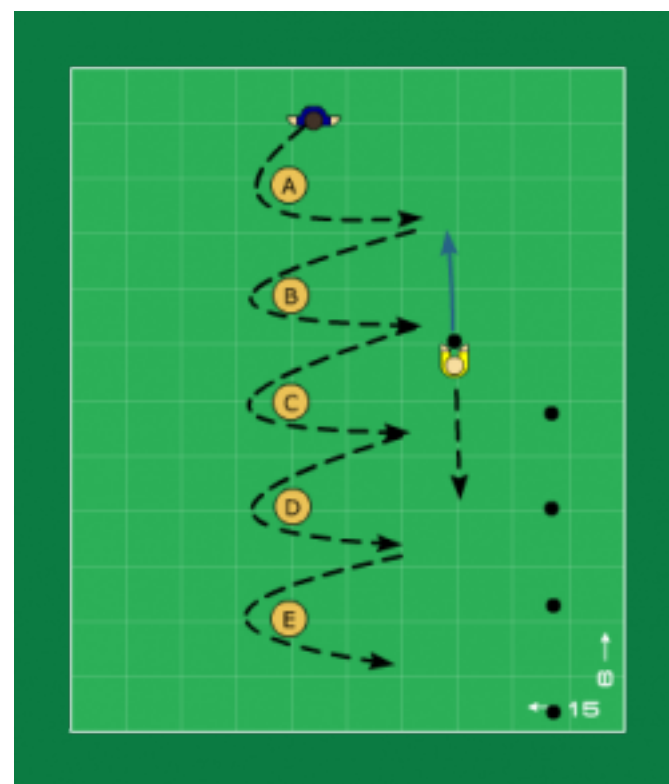


Målvaktens teknik - Fallteknik

Mv - Fallteknik - Höga bollar, långt ifrån mv

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

5 koner upplagda på rad 1,5-2 m mellan varje. 5 bollar

Vad - Varför:

Mv. startar vid bakom kona A, springer runt den. tr.kastar en boll i luften. mv. kastar sig och fångar bollen. upp igen runt kona B och ny boll i luften.

Hur:

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt. Landa på mjukdelar vik in armbågen,, Stå i utgångsställning för skott.

- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.
- Landa på sidan med kroppen bakom bollen.
- Sträck armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
- För den närmaste armen utmed marken, ej uppifrån och ned.
- Ha den närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen.
- Skapa en så stor greppyta som möjligt.
- Undvik rotation framåt med benen.
- Om du inte kan fånga bollen skall du med öppen hand och med så stor del av handflatan som möjligt tippa den helst direkt till hörna.

Öva - Variera:

Var noga med kvalitén på kasten. Var noga med fotarbetet, stegen får inte bli för stora