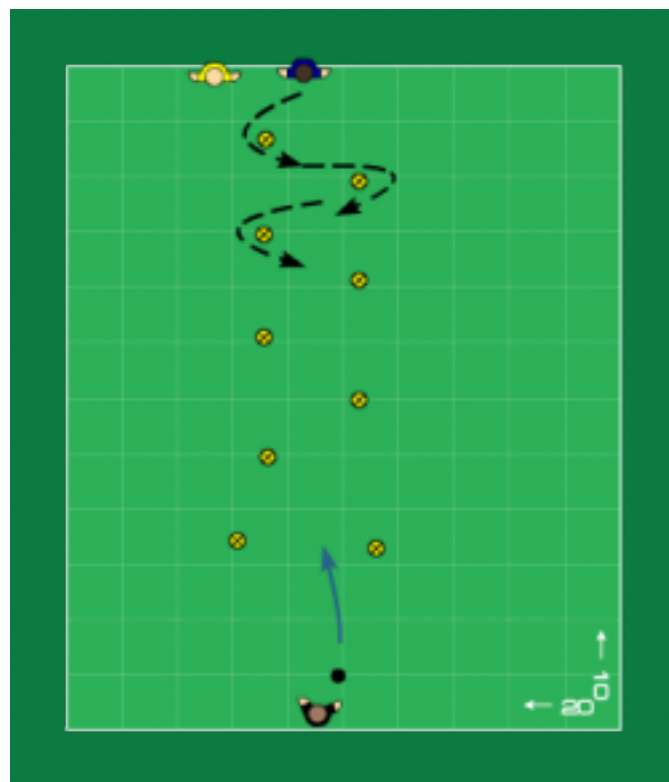


## Målvaktens teknik - Rörelseteknik

### Mv - Sidledsflyttning 3

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



#### Organisation - Anvisningar:

Kona upp en Zick-zack bana med 10 koner.  
mv. tar sig igenom och får bollen mot sig efter sista konan.

#### Vad - Varför:

Hela tiden ansiktet framåt

#### Hur:

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