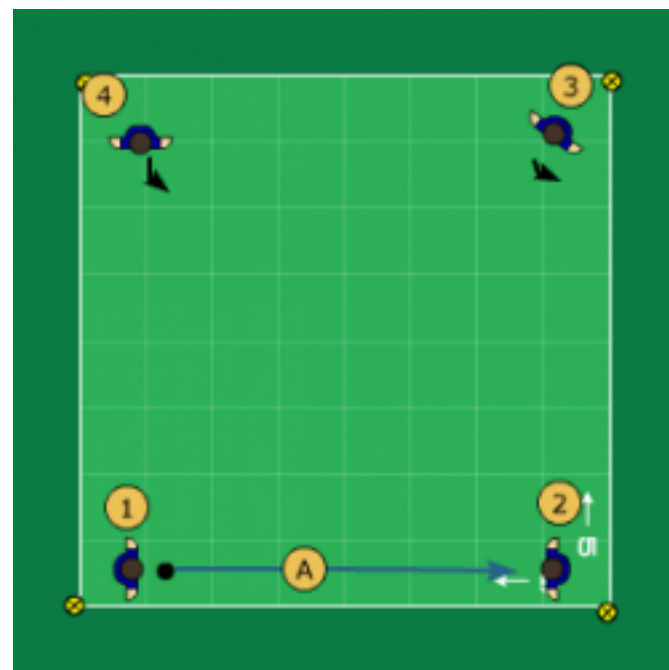


## Målvaktens spel - Positioner

### Mv - Utgångsställning/fotställning, Spelarlyftet

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



#### Organisation - Anvisningar:

4 Mv i kvadrat med ca 4-5 m avstånd.  
Kast bollen i grepphöjd till varandra.

#### Vad - Varför:

Utgångsställning:

1. Händerna framför kroppen riktad ut mot plan
2. Lätt böjda knän
3. Kroppstyngden mot främre delen av kroppen

Fotställning:

4. Parallella fötter i axelbredd
5. Riktad mot bollhållaren

Greppteknik:

6. Tummar pekfinger bakom bollen
7. spreta lite med fingrarna
8. Sträva alltid att ta bollen framför dig
- 7.

#### Hur:

Utgångsställning:

1. Händerna framför kroppen riktad ut mot plan
2. Lätt böjda knän
3. Kroppstyngden mot främre delen av kroppen

Fotställning:

4. Parallella fötter i axelbredd
5. Riktad mot bollhållaren

Greppteknik:

6. Tummar pekfinger bakom bollen
7. spreta lite med fingrarna
8. Sträva alltid att ta bollen framför dig
- 7.

#### Öva - Variera:

Del 1: Enligt ovan.

Del 2: Kast gris dvs poängräkning antal lyckade/missade grepp, Variera avstånd, underarmskast eller basketpass. Även hel- och halvvolleysparkar. Variera avstånd