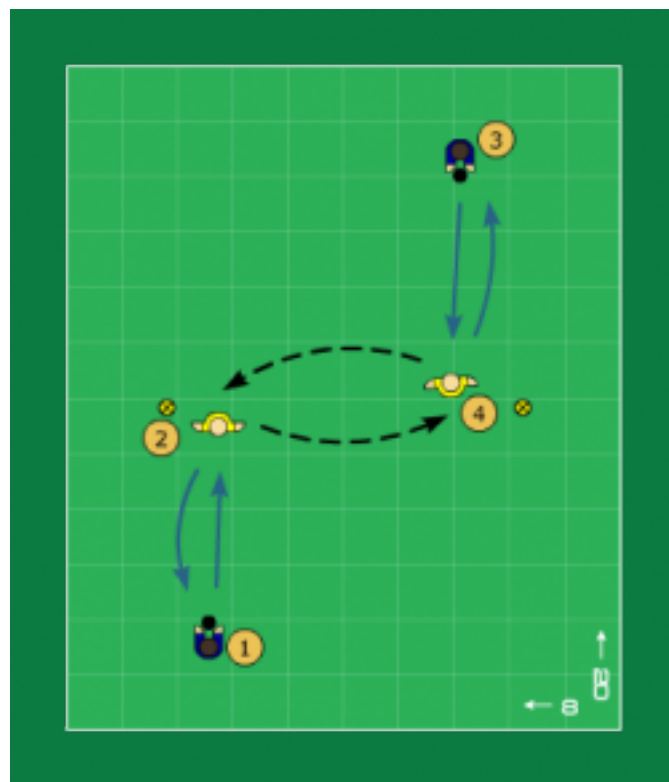


Målvaktens teknik - Rörelseteknik

Mv - Grepp - Sidled

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 1 skjuter halvolley på 2. 3 skjuter halvolley på 4. 2 o 4 returnerar boll med kast. Byter sedan plats genom en sidledsförflyttning och vridning 180 grader. Nytt skott
Byt Mv

Vad - Varför:

Rätt balans

Hur:

Tummar pekfinger bakom bollen , tabollen framför dig blick på boll
korsa inte föttern vid sidledslöpning

Öva - Variera:

Kast om det är svårt med halvolley