

Målvaktens teknik - Fallteknik

Mv - Friläge mot Mv version 2 Fall, Spelarlyftet

Rekommenderad från nivå: > 14



Organisation - Anvisningar:

3-4 målvakter, 1 mål, 20ggr 25 meter och ett antal bollar

Vad - Varför:

Fallteknik vid utrusning/friläge

Hur:

Skjut ifrån med samma fot som det håll du kastar dig åt.

Rikta fot snett framåt

Fånga bollen snett framåt

Landa på sidan

Öva - Variera:

Lättare variant är på stillaliggande boll, annars rullande. Variant kan även vara med drivande anfallare.