

Målvaktens teknik - Att fånga bollen

Mv - Grepp - Höga bollar 3

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter, 1 mål

Vad - Varför:

- 2 kastar en hög boll mot 1.
- 1 rör sig mot bollen, hoppar upp o fångar den.
- 1 returnerar bollen till 2.
- 2 kastar en hög boll över och förbi 1 mot vänstra stolpen.
- 1 rör sig bakåt och fångar bollen.
- 1 returnerar bollen till 2.
- 3 kastar en hög boll mot bortre stolpen lite längre ut.
- 1 rör sig mot bollen, hoppar upp och fångar den. därefter byte av målvakt

Hur:

Jobba "sidled" bakåt, kroppen i balans så upphoppet bli uppåt ej bakåt

Öva - Variera:

upprepa 5 gånger, därefter byter ni mv.par