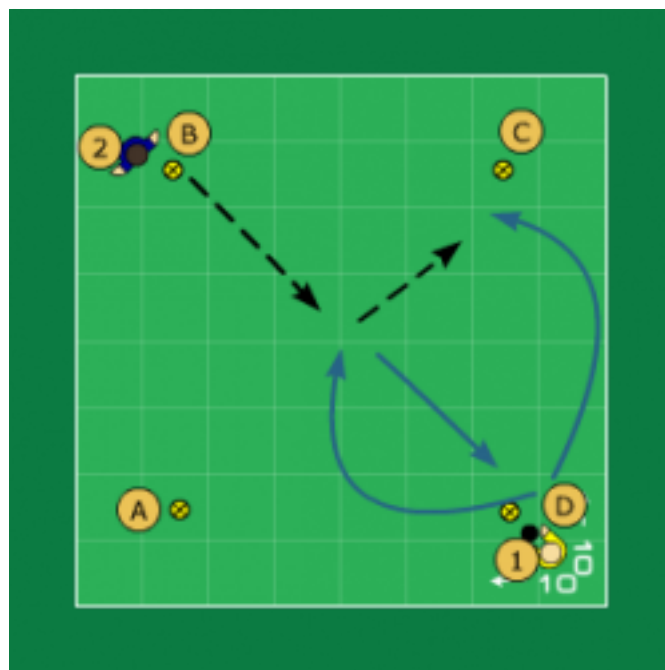


Målvaktens teknik - Att fånga bollen

Mv - Höga bollar - 3 punkter

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

Jobbar 2 o 2.

1 kastar en hö boll mot mitten i kvadraten.

2 hoppar upp och greppar. returnerar bollen till 1.

1 kastar en ny hög boll mot kona C, 2 greppar o returnerar boll.

1 kastar en ny hög boll mot kona A.

2 greppar o returnerar boll kastar en hög boll mot kona B.

2 greppar.

1 kastar en sista hög boll mot kona B.

2 greppar.

Byt uppgift mv 2 kastar 4 gånger mot mv 1.

Vad - Varför:

Upphoppsteknik mot olika ytor

Öva - Variera:

Mv. tr går in i kvadraten och "stör lite"