

Målvaktens teknik - Igångsättningar

Mv - Igångsättning av spel

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

3 mv.

Vad - Varför:

mv. 1 kastar/skjuter ett inlägg på mv.2.

mv. 2 greppar och gör ett utkast till mv.3.

mv. 3 greppar och skjuter en utspark till mv. 1. etc.

Öva - Variera:

byt positioner