

Målvaktens teknik - Rörelseteknik

Mv - Snabbhet vid utrusning, Spelarlyftet

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

2 mv. + mv tr.

1 står med ryggen mot tr. - Tr. spelar bollen i olika vinklar mot 1 vid signal, antingen med ett rop eller att mv 2 står bakom målet och släpper en boll i marken. - När mv. vänt sig är det snabb utrusning mot bollen och fånga den.

Vad - Varför:

Beroende på bollens placering agerar mv. enl. följande.

Kommer bollen mellan A o B kastar mv sig åt höger.

Kommer bollen mellan B o C greppar mv. bollen stående.

Kommer bollen mellan C o D kastar mv. sig åt vänster

Öva - Variera:

byt målvakt efter 5 - 6 ggr.