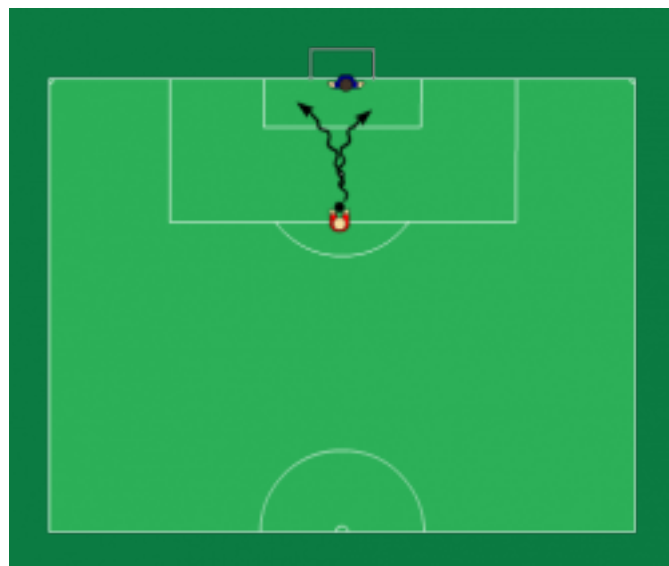


Målvaktens spel - Agerande vid frilägen

Mv - Uppvärmning friläge, Spelarlyftet

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

1 driver framåt några meter innan Mv gör han en riktningsförändring utan att finta. Mv slänger sig och FÅR rädda bollen

Hur:

Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt. "smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot