

Målvaktens spel - Agerande vid frilägen

Mv - Djupledsboll - Snabbhet, Spelarlyftet

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter 1 mål.

Vad - Varför:

1 spelar bollen längs marken mot konmålet. 2 rusar ut och fångar bollen. 2 ställer sig bakom 4. 1 spelar ny boll mot konmålet. 3 rusar ut och fångar bollen.

Hur:

Gå med händerna direkt på boll. blick på bollen. skydda dig efter landning

Öva - Variera:

Byt uppgifter. Byt håll.