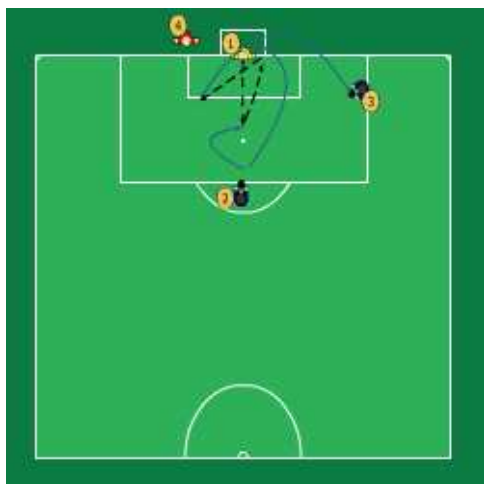


Spelarlyftet; Mv. Grepp höga bollar 3

Egen övning



[1]

Praktisera (Organisation - Anvisning):

4 målvakter, 1 mål

Inläring (Vad - Varför - Hur):

- 2 kastar en hög boll mot 1.
- 1 rör sig mot bollen, hoppar upp o fångar den.
- 1 returnerar bollen till 2.
- 2 kastar en hög boll över och förbi 1 mot vänstra stolpen.
- 1 rör sig bakåt och fångar bollen.
- 1 returnerar bollen till 2.
- 3 kastar en hög boll mot bortre stolpen lite längre ut.
- 1 rör sig mot bollen, hoppar upp och fångar den. därefter byte av målvakt

Variationer:

upprepa 5 gånger, därefter byter ni mv.par