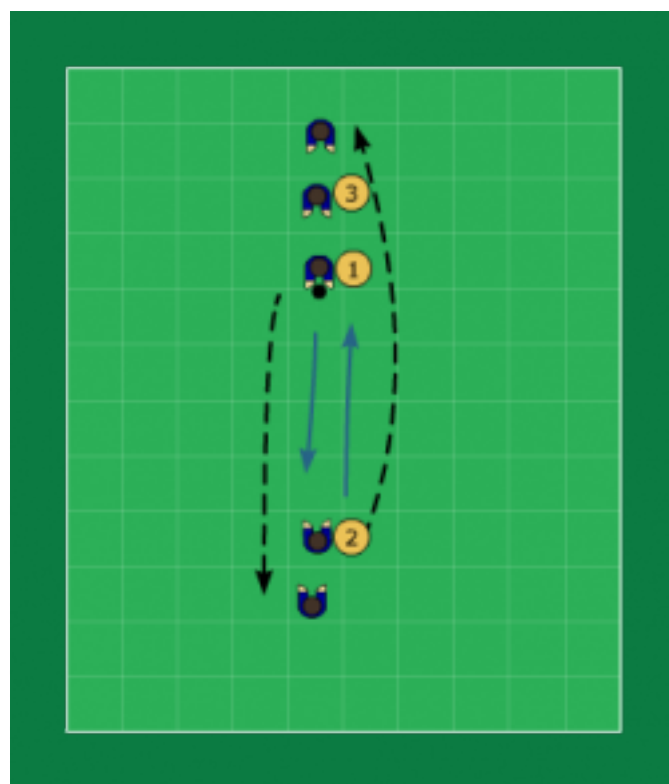


Målvaktens teknik - Att fånga bollen

Mv - Kolonn, grepp och underhandskast, Spelarlyftet

Rekommenderad från nivå: 6 - 8



Organisation - Anvisningar:

att fånga bollen i grepp eller skopa

Vad - Varför:

uppvärmning, träna på att ta bollen i greppet, eller att fånga den direkt i skopan

Hur:

Grepp. Tummar och pekfinger bakom bollen, Dämpa bollen med underarmarna

Skopa. armbågarna ihop fäll kroppen över bollen

Öva - Variera:

1 kastar bollen med ett underhandskast till 2 som fångar bollen, 2 kastar till 3 osv. Spelarna följer bollens väg i löpningar