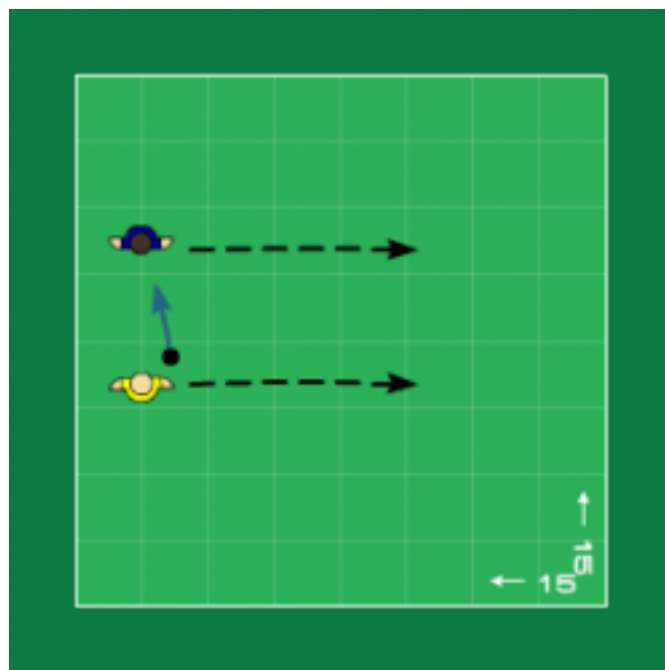


## Målvaktens teknik - Rörelseteknik

### Mv - Sidledsförflyttning 2

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



#### Organisation - Anvisningar:

2 o 2.

Förflyttning i sidled samtidigt som man kastar bollen fram o tillbaka.

#### Vad - Varför:

Noga med greppet

#### Hur:

Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna Ej för bråttom, teknik före tempo

#### Öva - Variera:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.