

Målvaktsövning – Byta kant.

- Målvakt 4 möter/gör sig spelbar målvakt 6.
- Nr 6 spelar bollen till nr 4 som tar med sig bollen i farten och gör sig fri och spelar till nr 5 (den andra kanten).
- Nr 5 spelar tillbaka till nr 4 som tar med sig bollen i farten så att han gör sig fri och spelar till nr 6.

Gör detta ca 10 gånger sedan växla.

Bild 1: Spelarna rör sig i pilarnas riktning.

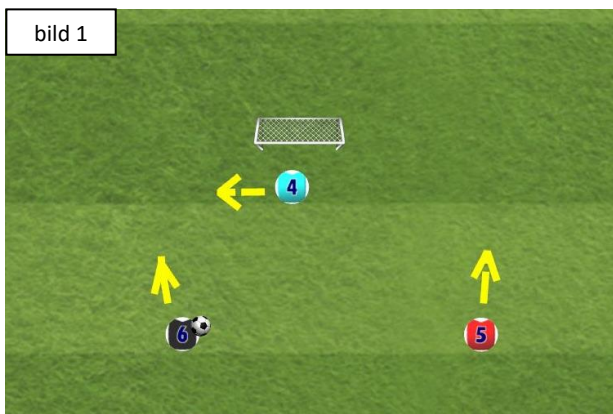


Bild 2: Nr 6 passar nr 4 som rör sig i den gula pilens riktning.

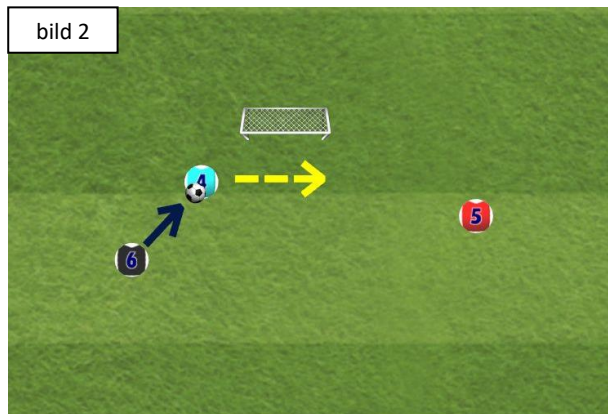


Bild 3: Nr 4 spelar bollen till nr 5

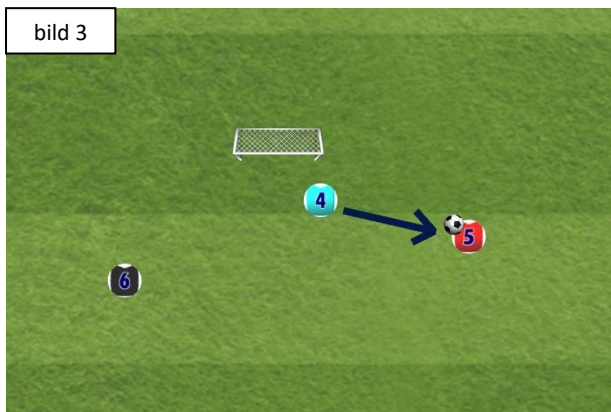


Bild 4: Nr 5 spelar bollen tillbaka till nr 4 som tar med sig bollen i rörelsen

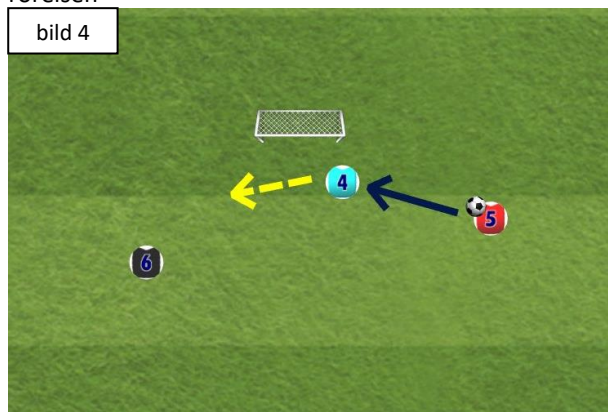


Bild 5: Nr 4 spelar bollen till nr 6, nr 5 rör sig framåt/uppåt i plan.

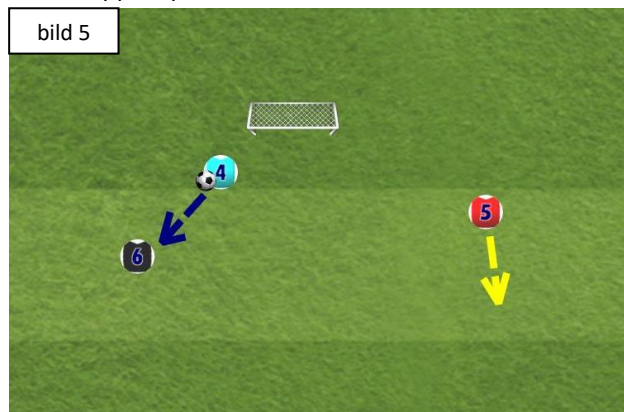


Bild 6: Upprepa övningen ca 10 gånger sedan växla positioner.

