

## KNÄBLOCK

Målvakten utför sin rörelse innan avslutet och är så stor hen kan utifrån bollens perspektiv mot målet. Kan inte hela målet täckas så prioriteras låga avslut och antingen centrala/första stolpen beroende på skyttens position i relation till bollen.

Målvakten vrider ned ett knä i marken för att stänga ytan mellan fötterna. Armarna ska hållas längs med sidan eller lite framför och så brett som möjligt utan att en boll går mellan arm och kropp. Kroppen bör vara så rät som möjligt mot bollen. Desto närmre målvakten är bollen ju lägre kan armarna/händerna vara. När viss reaktionstid finns kan armarna vara lätt böjda för att snabbare kunna reagera.



## SPLITBLOCK

Målvakten utför sin rörelse innan avslutet och är så stor hen kan utifrån bollens perspektiv mot målet. Kan inte hela målet täckas så prioriteras låga avslut och antingen centrala/första stolpen beroende på skyttens position i relation till bollen.

Målvakten för isär fötterna så brett som möjligt för att maximera sin bredd. Eftersom ytan mellan benen är den mest sårbara så **måste** målvaken hinna ned och stänga den ytan med låren. Armarna ska hållas längs med sidan eller lite framför och så brett som möjligt utan att en boll går mellan arm och kropp. Kroppen bör vara så rät som möjligt mot bollen.



## L-BLOCK

Målvakten utför sin rörelse innan avslutet och är så stor hen kan utifrån bollens perspektiv mot målet. Kan inte hela målet täckas så prioriteras låga avslut och antingen centrala/första stolpen beroende på skyttens position i relation till bollen.

Målvakten vrider in underbenet på det första benet i den riktning målvakten förflyttar/rör sig. Armarna ska hållas längs med sidan eller lite framför och så brett som möjligt utan att en boll går mellan arm och kropp. Kroppen bör vara så rät som möjligt mot bollen. Utförandet kan se lite olika ut beroende på hur mycket målvakten väljer att vrida överkroppen åt sidan. Det anpassar målvakten beroende på hur bred hen behöver vara i den givna situationen. Om överkroppen lutar mycket så är det viktigt att den undre armen böjs in och håller avståndet mot kroppen så ingen boll går mellan arm och kropp - se nedre bild som bra exempel.



## HAND-BLOCK

Målvakten utför sin rörelse innan avslutet och försöker komma så nära bollen som möjligt. Kan inte hela målet täckas av händerna så prioriteras låga avslut.

Målvakten försöker komma så nära som möjligt genom att slänga sig rakt mot bollen eller bollinjen med båda armarna sträckta.

