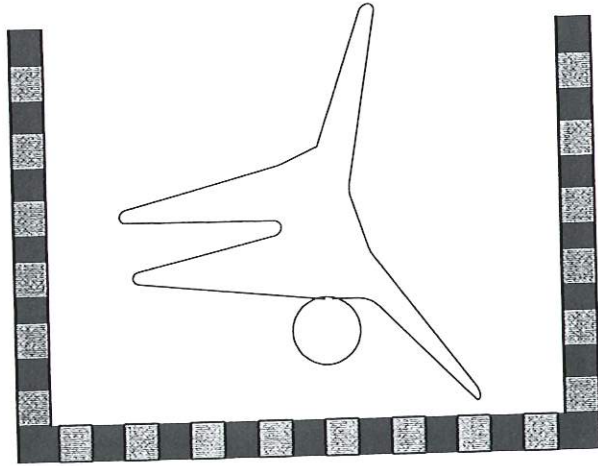


Egna övningar för Målvakter

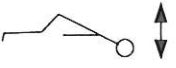

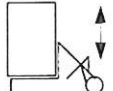
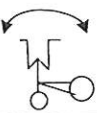


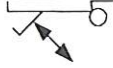
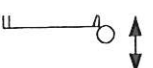
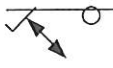
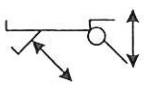


Övningar..... 3
Grundläggande Styrketräning 3
Smidighet..... 4
Fotarbete..... 5
Spänst och Snabbhet 6
Spänsträning 6
Målvaktsrörelser 6
Målvaktsrörelser 7

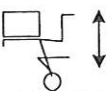
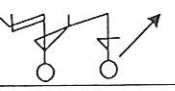
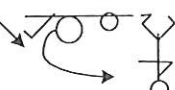
Övningar

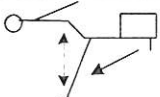
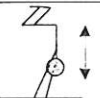
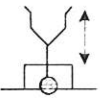
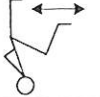
Grundläggande Styrketräning

Rygg, Mage och Bälövnningar

 <p>1 Situps 25 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr</p>	
 <p>2 Fällkniven 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr</p>	
 <p>3 Crunches 5 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr (OBS! Görs från A-ungdom och uppåt)</p>	
 <p>4 Bårotation med boll, 15 ggr, upprepa 10 ggr (Stegring med medicinboll)</p>	
 <p>5 Bårlullning med situps, 15 ggr, upprepa 10 ggr</p>	
 <p>6 Liggande stötning med boll, 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr (Stegring med medicinboll)</p>	
 <p>7 Plankan med benlyft, 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr</p>	
 <p>8 Armhävningar, 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr</p>	
 <p>9 Liggande benlyft, 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr</p>	
 <p>10 Hund, 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr</p>	

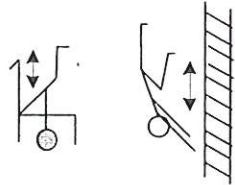
Ben

 <p>1 Enbensböj 10 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr</p>	
 <p>2 Finnen 10 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr (baksida lär)</p>	
 <p>3 Baksida med boll 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr (Stegring med medicinboll)</p>	

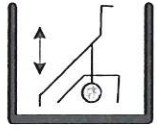
	4 Höftlyft 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr
	5 Knäböj med raka armar 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr
	6 Knäböj 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr
	7. Utfallssteg 15 ggr, upprepa från 1 rep till stegring maximalt antal ggr (Stegras med stäng med stäng hålvisst med stäng)

Smidighet

Övning 1 - höftböjarmuskeln
Snabba knälyft, 3 x 10 reps per ben



Övning 2 - höftböjarmuskeln
Kickar mot ribban, 3 x 10 reps per ben



Övning 3 - ljumskar
- mot vägg
- split



Fotarbete
 Fotarbete är oerhört viktigt för en målvakt att träna. Grunden till bra fotarbete är bra kondition och styrka i armar och ben. Det som är viktigt i träning av fotarbete är att alla rörelser skall göras i högsta hastighet, att höften skall vara stilla och med fokus på kvalitet.

Uppvärmingsövning 1

- Kryssset

- Tejpa upp ett kryss på planen
- Gör upp olika kombinationer, t.ex

- Med två fötter 1,2,4,3
- Med två fötter 4,3,2,1
- Samma med en fot
- Utgångspunkt i mitten

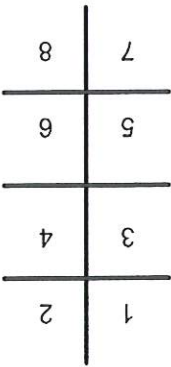
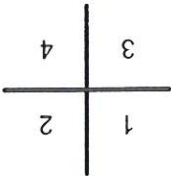
- Höger fot 2, vänster 4 osv

Övning görs 5 x 10 sekunder och med 15 sekunders vila

Stegring på Kryssset är en mer avancerad kryss med övningar som:

- Kombinationer 1-3, 1-5, 1-7, jämfota 10 x 5 sek, 15 sek vila
- Kombinationer 1-3, 1-5, 1-7, en fot 10 sek x 3, skifta fot, 15 sek vila

- Kombinationer 1-6-5-2, 1-6-5-2, jämfota 10 x 5 sek, 15 sek vila
- Kombinationer 1-8-4-3-7-8-2, jämfota 10 x 5 sek, 15 sek vila



Uppvärmingsövning 2

• Fotarbetsbana 1

- Framåt-bakåt
- 10 reps

• Fotarbetsbana 2

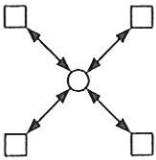
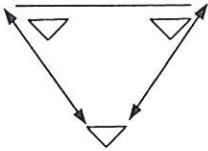
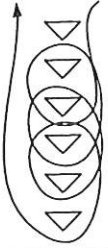
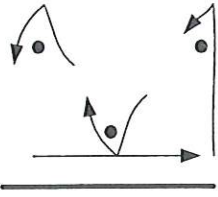
- Vänd vid spets
- Backa - sidled - framåt
- 10 reps

• Fotarbetsbana 3

- 5-6 koner
- 2 framåt - 1 bakåt
- tävla gärna mellan målvakterna om två eller tre banor

• Positionsarbetsbana

- 4 x 20 sek, max fart, höger/vänster
- stegring med paradteknik/utfall



Spänst och Snabbhet

Snabbhet

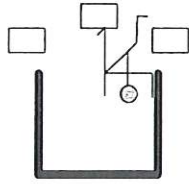
<p>Start- och reaktionsnabbhet</p> <ul style="list-style-type: none">• Startposition: liggandes på mage eller rygg, på signal reser du dig upp och springer det snabbaste du kan 5-10 m <p>Frekvens: många Vila: 5-15 sek Hastighet: hög</p>	<p>Aktionsnabbhet</p> <ul style="list-style-type: none">• Kasta en boll med maximal hastighet• Stöt iväg en medicinboll det snabbaste du kan• Sparka en fotboll så långt det går <p>Frekvens: många Vila: 5-20 sek Hastighet: explosiv</p>	<p>Frekvensnabbhet</p> <ul style="list-style-type: none">• Springa över pinnar som ligger på rad 5-15 m• Studsa en boll så fort det går mot golvet• För en boll så snabbt det går, fram och åter över en linje <p>Frekvens: 4-6 rep, 1-3 ggr Vila 1-2 min Hastighet: maximal</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Spänsträning

Övning 1
Spänstopp med enben från låg hög
Variera vänster och höger fot, spänst
snabbt vid markkontakt 3 x 15 rep
Stegring: landa på båda fötterna med
utfall(dubbelkick/enkelkick)



Övning 2
Spänstopp i sidled med fotarbete
Arbeta med utgångsposition och sidleds
över plintarna. Stegra med olika utfall
som avslutning
10 x 3



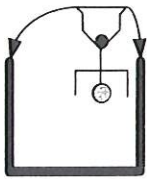
Målvaktsrörelser

Grunduppställning för målvakter:

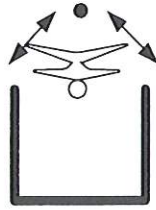
- lyft på hälen, parallellställt (studsas ej på fötterna)
- armarna i luften, något nedsänkt
- axelbrett mellan fötterna
- tyngdpunkten lika på varje fot
- knän lätt böjda

Paradteknik

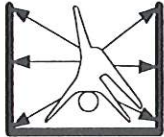
Övning 1
Rörelser i målet utan boll
Fotarbete med boll mellan benen
10 x 3



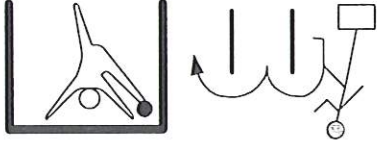
Övning 2
Paradteknik med konor
- utfall kant/M6
- kanter, täck långa hörnet
- M6 spästhopp
10 x 3



Övning 3
Kompisar visar med boll var paraden
skall vara
- variant: kompisar spelar med fötterna
till varandra för låga räddningar
Stegring: Reaktionssträning – räddningar
med tennisboll. Kompis spelar med
racket en tennisboll, lätt tillslag,
räddning på reaktion.
10 x 3

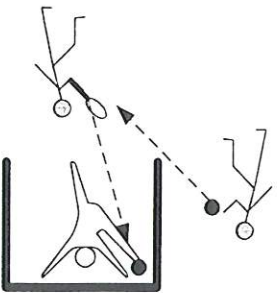


Övning 4
Paradteknik med häckar
- paradräddning motsatt sida
Stegring: häckar framför målet,
paradteknik, utfall
10 x 3



Målvaktsutbildning Kristers Berg

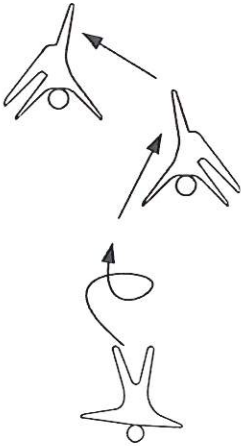
Reaktionsträning



Övning 1
 3-3, tennisbollar och tennisracket - kamps slänger boll på tennisracket som studerar mot målet. Målvakt reaktionsräddar med parateknik

Koordination/Balans

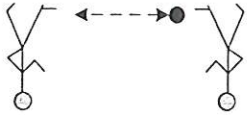
Använd gummiator och kullerbytta i kombination Med olika paratekniker .Snabba utfall, bra för fötter och ben



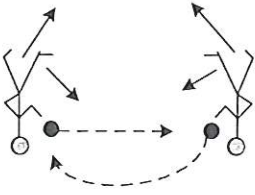
Variant
 • kom upp på en fot
 • vå/hö,
 • med boll passar kompisen, hoppa för att nå den
 • krabbgång över matan med olika rörelser för benen
 • framlänges, hundgång snabbt, hoppa framåt på händer, ansats från fötter

Partnerövningar med boll

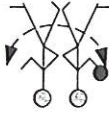
Övning 1
 • Passa till varandra, fotarbete



Övning 2
 • Utfallsträning
 • Passa till varandra
 • Arbeta i sidleds, gör skridskohopp
 Stegring: passa bollen i höjd, hoppa och gör utfall



Övning 3
 Höftträning
 • Snurra bollen runt kroppen
 Variant: ovanför huvudet



Övning 4
 Balans styrka för magen
 • Balansera på bakdelen
 • Passa bollen
 Variant: kicka på boll som visas för dig

