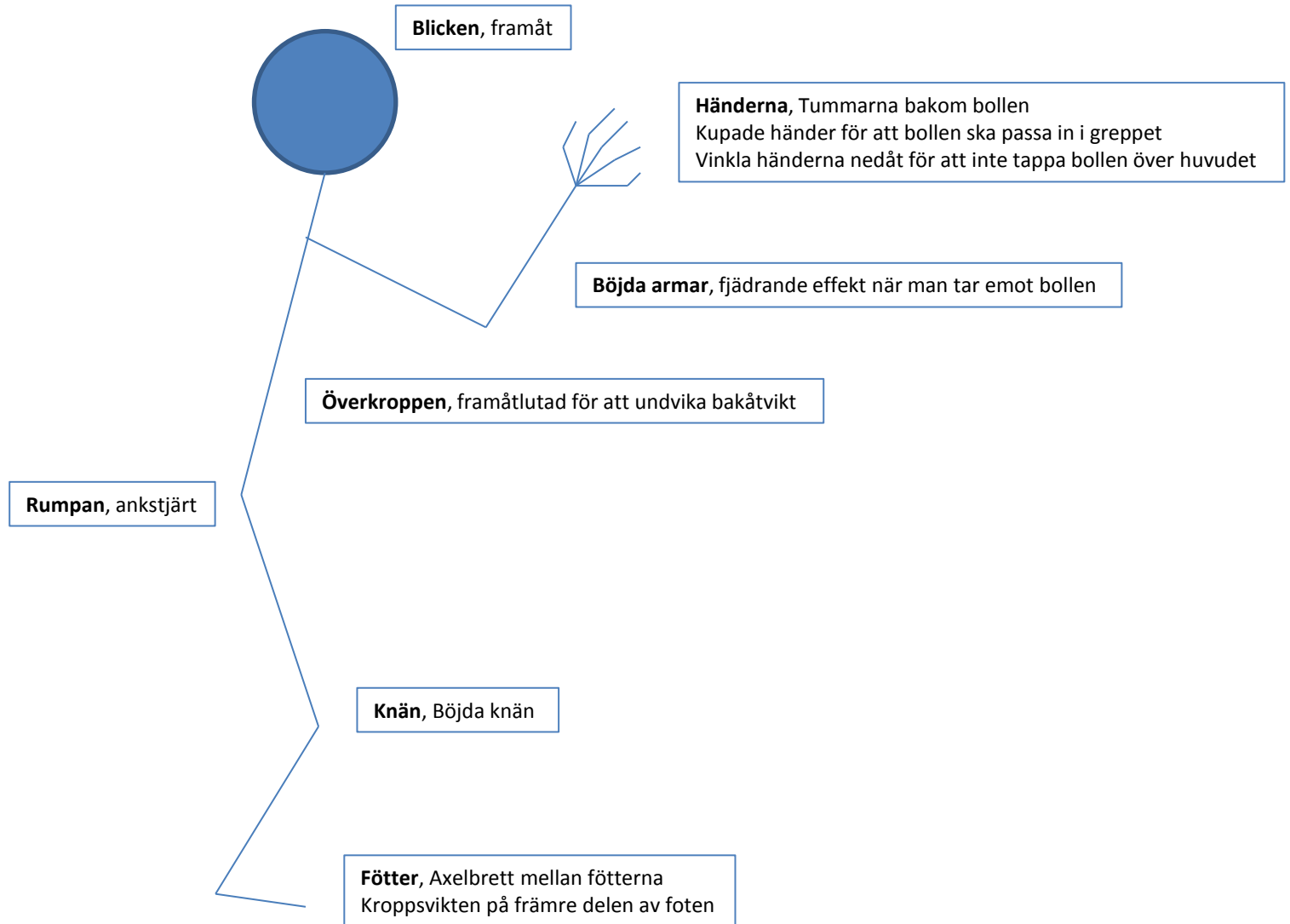
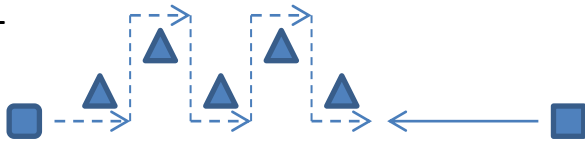


Målvaktsövningar 2012

Utgångsposition

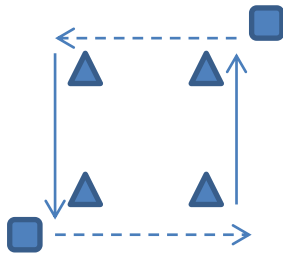


1



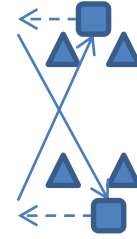
Slalom, Arbeta framåt med små korta steg och stanna i utgångsposition. Arbeta sedan sida med korta, snabba steg, upprepa runt alla koner. När det flyter, lägg på avslut efter sista konan.

2



Kvadrat, 1 boll, 2 mv, Mv1 börjar med boll. Båda mv arbeta sida till utsidan av konen. Leverera (rull eller kast) bollen till mv2. Mv2 tar upp boll och båda arbetar sida igen. Upprepa 4 ggr, kort vila. Fokus på teknik, utgångspos. när man tar emot bollen.

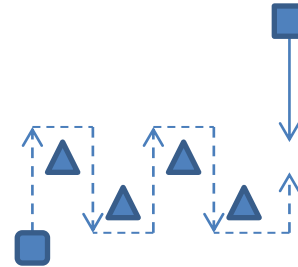
3



Kvadrat fötter, 1 boll, 2 mv, Mv1 börjar med boll. Ta med boll med insida fot (1 touch) och leverar med den andra foten mellan konerna till mv2.

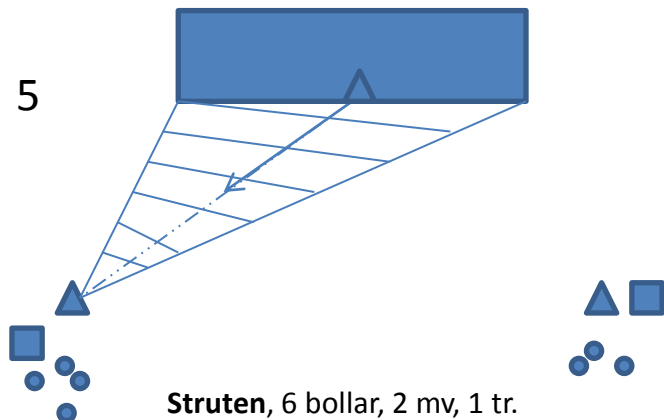
Mv2 tar med bollen med insida fot, samtidigt som mv1 arbetar bakom konerna igen. Mv2 passar till mv1. Upprepa, kort vila. Fokus på teknik.

4



Slalom 2, Arbeta framåt med små korta steg och stanna i utgångsposition. Arbeta sedan runt konen och backastad runt nästa. När det flyter, lägg på avslut efter sista konan.

5

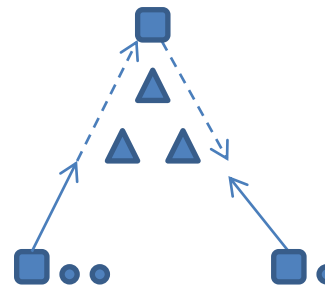


Struten, 6 bollar, 2 mv, 1 tr.

Mv arbetar på linjen mellan målets mitt och konen (skytten). Mellan konen och stolparna bildas en strut. Diskutera med mv hur långt ut han/hon måste gå för att nå strutens sida, alltså för att kunna täcka hela målet.

Lägg sedan till skytten och placera bollarna mot långa hörnet. Tjuvar mv straffa genom att placera den i korta. Korta är alltid mv hörn. Börja från 1 sida och utöka när det flyter så mv får arbeta från sida till sida.

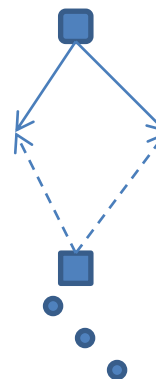
7



Utgångspos. triangel, 4 boll, 2 mv, 1 tr

Mv arbetar ut mot skytt, arbetar snedställd bakåt, blicken mot planen. Arbetar sedan ut mot nästa skytt. Glöm inte utgångspositionen vid skott.

8



Höjdboll, 4 bollar, 1 mv, 1 tr

Mv fokuserar på boll som tr kastar upp diagonalt, Mv möter bollen och fångar den över huvudet. Fungerar det bra kan man hoppa och fanga bollen. Tänk på att mv ska försöka fånga bollen så högt han/hon kan. Få med knät i upphoppet.