

Aktivering & Uppvärmning 12-16 år

Nedan är förslag på aktivering och uppvärmning för målvakter 12-16 år där de får med de flesta delar av kroppen och också får med sig underhåll av den fysiska statusen.

Aktivering

För målvakter under 16 år, eller ej så fysiskt ännu utvecklade minska löpsträckan till inom straffområde och anpassa repetitioner till målvaktens fysik.

Tid: 15 min

1. Straffområdets sidor (om väldigt varmt, eller dåligt med tid så spring halva sträckan)
 - a. jogga med boll och driv boll insida, utsida, sula (gärna med några överstegsfinter)
 - b. jogga med boll i händerna gör överarmskast ned i mark för att studsas den och greppa ordentligt när den kommer tillbaka upp. Varannan höger varannan vänster.
 - c. Utan boll i sidled, jobba med armarna upp över huvudet och ner igen. Åt båda håll under en sträcka
 - d. Utan boll med översteg, armarna i utgångsställning. Åt båda håll under en sträcka
 - e. Utan boll med ljumske in till straffpunkt sedan joggning
 - f. Utan boll ljumske ut till straffpunkt sedan joggning
 - g. Utan boll höga knä med snabb frekvens 4-5 gånger
 - h. Utan boll hälsark med snabb frekvens 4-5 gånger
2. Benpendling:
 - a. framåt och bakåt 7-8 gånger sida till sida
 - b. framför det andra benet 7-8 gånger
3. armvevningar, båda framåt, båda bakåt, en fram och en bak och tvärtom. Arm som L mot stolpe och fot närmast stolpe lite framför och aktivera muskel i ca 10 sek. byt arm.

4. Enbensknäböj med boll



DIAGONALRÖRELSE

Stå på ett ben med en boll i händerna. Böj ner och nudda med bollen i marken utanför motsatt fot. Vänd tillbaka diagonalt framför kroppen och sträck upp med raka armar ovanför huvudet. Följ bollen med blicken. Jobba diagonalt från böjt **till** sträckt läge med god fot- och knäkontroll. 10 på varje ben

5. Jämfotaupphopp (Grodhopp) Stå jämfota, böj djupt i knä och pendla bak armarna för att direkt sträcka i knä, höfter och fotled samt pendla fram med armarna i ett hopp– landa mjukt på **båda** fötterna, böj knäna, följ med nedåt med armarna för att sedan ta fart uppåt med armarna vid nästa hopp. 5 st

6. SIDLED-Plankan - Ligg på sidan med höger underarm i marken. Sätt utsidan av höger fot mot marken och håll vänster hand mot vänster sida av höften. Rikta blicken framåt och håll kroppen i en naturligt sträckt position. För vänster ben framåt och bakåt och rör marken med vänster fot framför respektive bakom kroppen. Upprepa 5 gånger, byt sida.

7. SIDLEDS-Plankan – för översta armen in under kroppen ovan marken, sedan tillbaka och vrid kroppen och sträck armen så högt som möjligt (kasta en tennisboll som ska fångas där...) upprepa 5 gånger, byt sida
8. på rygg knä ihop uppdragns, fötter i mark, vikned knäna tillsammans åt höger, vänster osv för ryggen. 5 gånger/sida
9. Grodpromenad 5 m sedan upp och gå 5 m X 3 upprepningar
10. Fällkniven – kasta sig ned i Armhävposition, gå med många steg med fötterna mot händerna och försöka komma så nära händerna som möjligt (ok böja knä och rygg) och därefter resa sig upp, 5 gånger.
11. snabba fötter:
 - a. snabba sidhopp med samma avstånd mellan benen 4-5 sek
 - b. snabba fötter – ena foten fram andra bakåt, så snedställa åt olika håll snabbt 4-5 sek
 - c. snabbt översteg och 2-3 sidledshopp och tillbaka 3-4 gånger.
12. vatten och 2 min paus innan målvaktsuppvärmningen med prat om senaste matchen/träningen/vad de själva känner de behöver träna

Målvaktsuppvärmning

Behöver vara någon som hjälper målvakten, helst en annan målvakt.

Effektiv tid vid matchuppvärmning: 20 min, total tid 30-40 min beroende på tempo mellan

1. Markpass, helst i triangelform 12 – 15 m mellan. Riktningförändring på 1:a touch (utsida eller vrida upp och använda insidan) så att på 2:a tillslaget kan sätta bra markpass till nästa. **1 min**
2. Rulla boll hårt efter marken mellan benen på andra målvakten som är 7-8 m bort (ha koll på utgångsställning, ej hopp och att det är kvalitet på bollrullningen). **0,5 min**
3. Rulla boll hårt efter marken mot ena benet på målvakten som är 7-8 m bort så förflyttning i sidled med det benet så fånga i skopa och ev. Lägga sig snett ned på marken om hårt skott (ha koll på utgångsställning, ej hopp och att det är kvalitet på bollrullningen) **1 min**
4. Överarmskast mot pannan på andra målvakten som är 12-14 m mellan mv. **1 min**, sedan närmare till 8-10 m mellan mv. Fokus på kast och jobba med grepp teknik. (ha koll på utgångsställning, ej hopp och att det är kvalitet på kastet) **0,5 min**
5. Halv- och helvolley mot kroppen (mage/bröst) 8-10 m mellan mv. (ha koll på utgångsställning, ej hopp och att det är kvalitet på sparken). **1 min**
6. Höga kast lite framför och på sidan så målvakten får jobba in tajming på höga bollar. OBS behåll ena knät uppe i 90 graders vinkel så länge som möjligt, men landa samtidigt på bäge. **1,5 min**
7. Sittandes på mark och kasta boll på sidan så man får markkänning/situps. Följ med i rörelsen med översta benet och dra in det knät mot bröst korgen. Kasta tillbaka liggandes, sätta sig upp och sedan ny boll på andra sidan. **1 min**
8. VATTEN efter dessa 15 min

9. Bredsidor från ca 10 m som placeras 2-3 m från målvakten så hen får dels lägga sig ned och fånga på mark, dels göra sidohopp innan slängning (jobba med beslut om när slänga sig och när sidohopp först, eller om bollen går nära så flytta ut benet och fånga bollen i skopa genom att lägga sig snett framåt). 5 ggr per sida. **1 min**
10. Halv- och helvolley som placeras 2-3 m bredvid målvakten från ca 10-12 m (ha koll på utgångsställning, ej hopp och att det är kvalitet på sparken). **1 min**
11. Närskott – mv kommer ut 2 m mot skytt som då står 2-3 m ifrån och skjuter närskott på mv som räddar med "Jesus på korset" sedan snabbt kast med boll nr 2 högt så mv får resa sig snabbt efter första räddningen. **1 min**
12. Frilägesträning – driva mot målvakt välja ett håll alldeles nära, gärna med överstegsfint innan där målvakten möter som "jesus på korset". **1,5 min**
*** = ca 20 min och här kan man stoppa om vanlig träning.**
13. Långa utkast från 16 m linjen som ska sitta i nättaket. 5-6 kast. **1 min**
14. Insparkar från målområdeslinjen som också ska sitta i nättaket (repet som ofta hänger där i nätet). **1 min**
15. Utsparkar 3-4 st mot bestämd punkt. **1 min**
16. Inlägg från varierande positioner och riktningar utan motståndare.
(gör utkast, insparkar och utsparkar tillbaka till inläggaren. **3-4 min**)
17. Avslut på rullande boll från 16-20 m (dvs skytt passar en vägg på 16 m linjen). Målvakten bestämmer själv när hen är nöjd med sin uppvärmning **2-3 min**