

SOMMAR-MÅLVAKTS-BINGO F13/14

Träna minst 5 minuter på varje uppdrag innan du kryssar rutan. Alla övningar ska kunna utföras på egen hand utan målvaktsutrustning. Målet är att få bingo – eller varför inte fylla hela brickan innan säsongstart! Lycka till. Vi vet, att du kan, att du gör och ger ditt bästa.

//Ledarna



<input type="checkbox"/> Rulla ut boll, placera en flaska. Rulla ut boll. 20ggr	<input type="checkbox"/> Långa utkast 8 ggr	<input type="checkbox"/> Tävla reaktionsförmåga 5 minuter	<input type="checkbox"/> Rotationsjägaren 10 ggr	<input type="checkbox"/> Grundmuren 5 x 1 min
<input type="checkbox"/> Klockan 12-3-6-9 5 ggr	<input type="checkbox"/> Fyrkanten 4 hörn	<input type="checkbox"/> Sidledsmaskinen 5 min	<input type="checkbox"/> Start & Stopp 20 ggr	<input type="checkbox"/> Knäövningar
<input type="checkbox"/> Väggmästaren 10st fångster	<input type="checkbox"/> Kolla på en film som handlar om en målvakt	<input type="checkbox"/> Studs & Fånga 10 ggr	<input type="checkbox"/> Ät en glass och tänk på en snygg räddning	<input type="checkbox"/> Returjägaren 10 ggr
<input type="checkbox"/> Ned & Upp 20 ggr	<input type="checkbox"/> Ögonkontakt 5 minuter	<input type="checkbox"/> Linjehopparen 30 hopp	<input type="checkbox"/> Snabba Fötter 1 min x 5	<input type="checkbox"/> Fem Flaskor
<input type="checkbox"/> Teknikdomaren 10 ggr	<input type="checkbox"/> Ballongvakten 3 min	<input type="checkbox"/> Eget Målvaktsspass	<input type="checkbox"/> Målvaktsmästaren	<input type="checkbox"/> Magmuren 10x2 ggr



Förklaringar till uppgifterna



Rulla ut boll

Från stående rulla ut bollen snett framåt och framför till en flaska (medspelare) som är på väg framåt. Avstånd minst 5m ifrån dig. Upprepa 20 gånger.

Långa utkast

Träna på att kasta långa utkast när du badar. Kasta ut bollen så långt du kan med underhandskast och simma sedan ut och hämta den. Extra kul om bollen kan studsas. Upprepa minst 8 gånger.

Tävla reaktionsförmåga (behöver 3 personer)

Ställ upp 3–5 föremål i olika färger på en rad på ett bord. Du och en kompis placerar er på varsin sida av bordet så att ni har lika långt avstånd till föremålen. Placera händerna bakom ryggen och se vem som kan greppa rätt föremål först. För att veta vilket föremål som är rätt behöver ni en tredje person som ropar ut en färg. När ni hör en färg gäller det att vara först med att greppa tag i föremålet med den färgen. Ställ sedan tillbaka föremålet och kör igen. Se till att tävla minst 5 minuter.

Rotationsjägaren

Kasta en tennisboll mot väggen, snurra ett helt varv och försök fånga bollen. Träna balans, koordination och reaktion. 10 gånger

Grundmuren

Stå i perfekt grundställning i 1 minut. Vila kort och upprepa 5 gånger. Träna uthållighet i grundposition.

Klockan

Placera ut markeringar som en klocka (12, 3, 6 och 9). Förflytta dig mellan dem utan att korsa fötterna. Timglasen. Upprepa 5 gånger

Fyrkanten

Lägg ut fyra markeringar som en kvadrat och förflytta dig runt alla hörn med målvaktsfotarbete. Långa och korta flyttningar

Sidledsmaskinen

Förflytta dig sida till sida i fem minuter med låg tyngdpunkt och kontroll.

Start & Stopp

Explodera åt valfritt håll och frys direkt i perfekt grundställning. 20 ggr

Knäövningar

Gör 16 kontrollerade utfallssteg framåt och 16 utfallssteg bakåt. Växla höger och vänster ben så du gör lika många på varje ben.

Väggmästaren

Kasta en boll mot väggen och fånga den med en hand efter studsens. Variera höger och vänster hand. 10st fångster

Studs & Fånga

Studs bollen i marken mot en vägg och fånga den när den kommer tillbaka.
Avstånd ifrån vägg 2m. 10st fångster.

Returjägaren

Lägg bollen på marken, vänd dig om med ryggen emot, vänd dig om snabbt, gå ner och plocka upp den, res dig direkt och upprepa 10gångar.

Ned & Upp

Gå från stående till knästående, grundposition och tillbaka upp igen med kontroll.
20gångar

Ögonkontakt

Lägg dig på rygg med en boll i handen. Kasta bollen rakt upp och fånga den så nära ansiktet som möjligt utan att blinka under 5 minuter.

Linjehopparen

Hoppa över en linje framåt-bakåt eller sida-sida 30 gånger.

Snabba Fötter

Spring med mycket snabba fötter på stället i 30s. Upprepa fem gånger.

Fem Flaskor

Placera fem flaskor som skyttar och hitta rätt vinkel mot varje flaska. Träna vinkelspel och positionering.

Teknikdomaren

Sätt dig framför en spegel i grundposition. Kontrollera låg tyngdpunkt, rak rygg, blick upp och aktiva händer. Först med öppna ögon sedan gör du om med stängda ögon.
Upprepa 10gångar.

Ballongvakten (Fokus)

Balansera en ballong i luften med 1finger i 1 minut utan att den nuddar marken.
3gångar

Eget Målvaktspass

Sätt ihop ett eget pass med minst tre övningar från bingot.

Målvaktmästaren

Välj den övning du tycker utvecklar dig mest och gör den en extra gång.

Magmuren

Placera dig på golvet i situps position, dina fötter & tår emot väggen. I dina händer håller du en boll. Nu gör du en situps samtidigt som du framför dig studsar bollen i väggen och fångar den påväg tillbaka. Träna kontroll, styrka, fokus och balans.

🏆 Bonusutmaning: Fyll hela brickan innan första träningen efter sommaren!

