

Grund för Målvaktsträning

UPPVÄRMNING

För övning 1 till 7: Långsida till långsida i hallen.

1. Höftlyft på linje med balans.

Leta upp en linje i hallen. De börjar i grundställning, gör höftlyft med ena benet, sätter ner foten på linjen framför sig. Gör höftlyft med andra benet, sätter ner foten på linjen framför sig. Osv.

2. Utfallssteg framåt med balans.

<https://drive.google.com/file/d/1UCx9w3RP-OZPI4HbEm5xR1zSWRGeucuj/view?usp=drivesdk>

3. Utfallssteg åt sidan med balans.

4. Knä-knä

<https://drive.google.com/file/d/122FVcpPytVphdhjEm2Y49-QzwRwKhPVE/view?usp=drivesdk>

5. Häl-häl

https://drive.google.com/file/d/1ddA_8ly5Ed3y8aQJkjbHc3ykkIFtG1Wd/view?usp=drivesdk

6. Knä-knä-häl-häl långsamt

https://drive.google.com/file/d/1Y_uzvnB41Xe2Y4wdJyxA3c7HBtuDx8XX/view?usp=drivesdk

7. Knä-knä-häl-häl snabbt

https://drive.google.com/file/d/1dp-bzhrGgy-MoyxZdw8qxe_wgP0jhKZb/view?usp=drivesdk

RÖRLIGHET

8. Legswings (10 x 2 på varje ben)

<https://drive.google.com/file/d/1A6Ov6aX4QjSfo9Elu-PFzEZnSXiVZ7kk/view?usp=drivesdk>

9. Höft och benlyft (5 - 10 x 1 varje moment och ben)

https://drive.google.com/file/d/1HHmfECK0kZatKY_Nb2GAWK7gmmkGRQiz/view?usp=drivesdk

FOTARBETE

10. Snabba fötter (20-30s x 2 på varje fot)

<https://drive.google.com/file/d/1X84fHpOZyePp6jicEHGqjsGFzf5MVTsOn/view?usp=drivesdk>

<https://drive.google.com/file/d/14D2crNdU9miEYW7Sz3JazsNFwVLou5h9/view?usp=drivesdk>

BALANS

11. Balans 1 (4 - 5 x 1 på varje ben)

https://drive.google.com/file/d/1Y6T09s21wTxM7G8_mZdYITGSZwzyYSWw/view?usp=drivesdk

12. Balans 2 (4 - 5 x 1 på varje ben)

<https://drive.google.com/file/d/1lI-EHMueFodWgz1NE7jX2dKcBX1jT33m/view?usp=drivesdk>

13. Balans 3 (4 - 5 x 1 på varje ben)

https://drive.google.com/file/d/1jHg49nxZjNSt_4tR6N0STpYZx7p5gg4Y/view?usp=drivesdk

PARADTEKNIK

14. Grunder

<https://drive.google.com/file/d/1BXu5ZSDv7gtARs09LO-T3a1MMbKexSbP/view?usp=drivesdk>

För övning 15 och 16: Långsida till långsida fram och tillbaka.

15. Paradteknik - en och en, höga skott

<https://drive.google.com/file/d/1sCHUvIqUCpJ3bp01gzZCyU4-kolehLRO/view?usp=drivesdk>

16. Paradteknik - en och en, låga skott

17. Börja med markerade skott, de kan jobba 2 och 2.

https://drive.google.com/file/d/1vQfi9j8Ns7d0R_J3EmHcpzzruhcuAzlv/view?usp=drivesdk

18. Boll som passas (detta då de "kan" markerade skott)

https://drive.google.com/file/d/1ShLw2HWobgpzDbUfJIDbRS5VWGws_1W4/view?usp=drivesdk

OM MAN HINNER KAN MAN PLOCKA VALFRIA DELAR AV DETTA

19. Koordination med boll: Axel-, höft- och ben

https://drive.google.com/file/d/1MwH6MKpIa_yWfFYTT3jXSTAff0Zn7Q/view?usp=drivesdk