

Uppvärmningsövningar för yngre målvakter

För målvakter upp till 12 år funkar nedanstående förslag till aktivering och uppvärmning helt ok. Givetvis kan man även lägga in fler eller andra moment, allt utifrån den specifika målvaktens förutsättningar

Instruktioner för övningar nedan:

- ⚽ Jobba på främre delen av fötterna
- ⚽ Håll igång fotarbetet mellan aktionerna
- ⚽ Titta/fokusera på bollen

Överarmskast – par

Värm upp händer och armar (5 min)

Målvakterna i par med ett avstånd om 2-3 meter (man kan med fördel variera avståndet). Låt dem kasta bollen fram och tillbaka till varandra 10-15 gånger. Enkla kast från början men uppmana dem sedan att kasta bollen lite vid sidan så att målvakten får förflytta sig sidledes för att fånga bollen.



Basketkast – par

- ⚽ Släpp bollen mellan varandra ”basketkast” – i ansiktshöjd
- ⚽ Jobba i sidled (ansikte mot ansikte) på tå
- ⚽ Spreta med fingrarna – Tag emot med tumgreppet
- ⚽ Snabba fötter (bra fotarbete)

Åttan – individuellt

- ⚽ Stå med benen brett isär
- ⚽ Jobba med bollen runt benen i en ”åtta”
- ⚽ Jobba med höftpartiet och sträck ut åttan

Uppe och nere - par

- ⚽ Målvakterna står med ryggen mot varandra
- ⚽ Mv1 släpper bollen nere mellan benen och tar emot bollen ovanför huvudet. Mv2 tar emot nere och släpper ovanför huvudet.
- ⚽ Byt riktning efter 8 bollar och fortsätt direkt. Byt igen 2 gånger till
- ⚽ Två omgångar uppe/två omgångar nere. 8 bollar/omgång.

Stora cirkeln

- ⚽ Mv1 levererar boll på ena sidan, och tar emot på andra sidan
- ⚽ Mv2 tar emot och levererar på motsatt sida.
- ⚽ Jobba med höftpartiet + raka armar
- ⚽ Greppa bollen ”riktigt” = tumgreppet
- ⚽ Två omgångar åt varje håll och 8 bollar/omgång

Passningar

- ⚽ Passa bollen mellan varandra
- ⚽ Direktpass – växla höger och vänster fot – 10 pass/målvakt
- ⚽ Mottagning vänster fot – flytta boll – passa med höger

Ta upp i skopan

- ⚽ Rulla boll efter marken rakt på målvakten och ta upp i skopan
- ⚽ Rulla boll efter marken mot målvaktens ena ben så sidledsförflyttning först och ta upp i skopan därefter

Underarmskast

- ⚽ Underarmskast och fånga i skopan i mag-/brösthöjd.
- ⚽ Underarmskast och fånga bollen över huvudet.
- ⚽ Samma som ovan men under rörelse, tex kortlinje till straffområdeslinje

Blockteknik

- ⚽ Använda Blockteknik för att stoppa boll som lagkompisen rullar rakt på MV
- ⚽ Använda Blockteknik för att stoppa boll som lagkompisen passar rakt på MV

Knästående

- ⚽ Stå på knä och lägga sig ned och rädda bollen som rullas vid sidan om MV
- ⚽ Stå på knä och lägga sig ned och rädda bollen som passas vid sidan om MV