

Grepptechnik – bollar längs marken– skopa

- Skott längs marken centralt mot spelare
- Instruktioner till MV
 - När bollen närmar sig ska M ”hoppa ut” med fötterna
 - Fingrarna ska nudda marken
 - Armbågarna tätt ihop och låt bollen rulla upp
 - Om bollen kommer vid sidan av kroppen, sträck dig inte efter bollen utan ta ett steg åt sidan
- Stegring – Grodan
 - När bollen är i famnen, fall framåt över bollen och landa ovanpå den
- Stegring: målvakten börjar med ryggen mot instruktören.



Grepptechnik – bollar i midjehöjd – skopa

- Skott, eller kast i höjd mellan knä och brösthöjd
- Instruktioner till MV
 - Fånga in bollen i magen
 - Armbågarna lite vid sidan av kroppen för att bättra fånga in bollen
 - Gör gärna ett litet hopp i samband med att du fångar in bollen och landa med jämfota för balans
 - Om bollen kommer vid sidan av kroppen, sträck dig inte efter bollen utan ta ett steg åt sidan
- Stegring: målvakten börjar med ryggen mot instruktören.



Greppteknik – bollar i ansiktshöjd

- Kasta bollen i höjden axlar – ansikte (basketskott)
- Instruktioner till målvakt
 - Stå stabilt med båda fötterna på marken
 - Sträck fram händerna och fånga bollen så långt fram som möjligt
 - Ta emot bollen och ta in den nära kroppen
- Stegring: ta inte bollen utan håll kvar den med utsträckta armar
- Stegring: målvakten börjar med ryggen mot instruktören.



Grepptechnik – upphopp

- Kasta bollen högt – ovanför målvaktens huvud och strax framför
- Instruktioner till målvakt
 - Ta ett eller fler steg framåt och hoppa upp och möt bollen
 - Försök ta bollen så högt som möjligt
 - Indianhopp – högt knä framåt som skydd (inte jätteviktigt)
 - Forma händerna som en skål vid mottagning
- Stegring: indianhopp obligatoriskt, använd ”rätt” knä
- Stegring: målvakten börjar med ryggen mot instruktören.



Igångsättning av spel – utrullning

- Målvakt tar emot passning genom att ta upp bollen och rullar sedan ut bollen och ska träffa ett minimål 5-10m bort
- Instruktioner till målvakt
 - Ta 1-2 steg i riktning mot minimålet
 - Rulla som om du skulle bowla
 - Ena foten framför det andra
 - Böjda knän
 - När bollen lämnar handen ska bollen vara jäms med marken och inte studsas
- Stegring: flytta minimålet längre bort



Igångsättning av spel – passning

- Målvakt tar emot passning och slår sedan en passning i ett minimål
- Instruktioner till målvakt:
 - Ta emot passningen och se till att ha bollen under kontroll, inte direktpass
 - Lägg upp bollen i riktning mot minimålet
 - Slå en passning med bredsida in i minimålet – passning ska gå längs marken
- Stegring: Flytta minimålet längre bort
- Stegring: Se till att målvakten ändra position så att hen står riktad mot minimålet redan innan passningen kommit fram



Fallteknik – bollar längs marken

- Målvakt börjar knästående, bollar rullas/passas vid sidan av målvakt
- Instruktioner till målvakt
 - Fokusera på att få ut ”undre” armen så långt som möjligt
 - Landa på sidan av kroppen – VIKTIGT för att det inte ska göra ont
 - Se till att falla snett framåt, inte åt sidan
- Upprepa två gånger åt varje håll per repetition



Fallteknik – bollar ovanför marken

- Målvakt börjar knästående, boll kastas ovanför marken vid sidan av målvakt
- Instruktioner till målvakt
 - Landa på sidan av kroppen – VIKTIGT för att det inte ska göra ont
 - Se till att falla snett framåt, inte åt sidan
- Upprepa två gånger åt varje håll per repetition



Teknikstege - stegkombinationer

- Målvakter springer genom stegen och utför stegkombinationer
 - 2 repetitioner per stegkombination (eller fler om det är svårt, bra att det "sitter")
- Exempel på stegkombinationer
 - Ett steg i varje ruta – hög knän och jobba med armarna
 - Två steg i varje ruta – höga knän och jobba med armarna
 - Jobba i sidled med snabba fötter
 - Båda fötterna – en fot i taget – in i rutan, backa ut och ta ett steg till nästa ruta
 - Led med samma fot som det håll du ska röra dig åt
 - Byt håll så att målvakterna får leda med både höger och vänster fot
 - Sidledsförflyttning igenom rutan
 - Börja bredvid stegen
 - Närmsta foten in och sedan andra foten in i rutan
 - Närmsta foten och sedan andra foten ut ur rutan på andra sidan
 - Samma rörelser men åt andra hållet i rutan framför
 - Spring snabbt igenom stegen
 - 1 fot i varje ruta, sedan varannan ruta, sist var tredje ruta



Friläge – 1 mot 1 – låg utgångsposition

- Målvakt rör sig framåt i låg utgångsposition för att blocka instruktör/anfallare med boll
- Instruktioner till spelare
 - Fötterna ska vara så nära varandra att det inte går att göra en tunnel
 - Lätt framåtlutad
 - Händerna vid sidan av benen i knähöjd med handflatorna framåt
 - Ta ett, max två steg framåt, stanna upp, ta ett, max två steg framåt för att röra sig framåt mot anfallaren
- Stegring: instruktören/anfallaren rör sig i sidled, målvakten ska då följa efter
- Stegring: Målvakten bevakar och följer instruktör/anfallare och får inte ta bollen förrän instruktören/anfallaren för foten bakåt för att skjuta (men skjuter inte)

