



Barmarksträning målvakter

Att göras utöver ordinarie fysträning i samråd med fystränare

Görs under hela säsongen.

Innehåll

Rörlighet	2
Höft 1	2
Höft 2	3
Höft 3	4
Baksida lår.....	4
Snabba fötter.....	5
Öga-handkoordination och reflexer.....	6
Explosivitet ben	7
Bålstyrka	7
Klubbteknik.....	7
Balansträning.....	8
Koncentration.....	8
Hjärnträning	8

Rörlighet

Höft 1



1-Sitt ner armarna i axelhöjd rakt fram.
vänster



2. Luta dig lätt fram och tryck ner
knä och tryck dig upp hela vägen.
(Det skall kännas i vänster skinka)



3. Bromsa rörelsen långsamt ner

Upprepa 5 gånger per ben

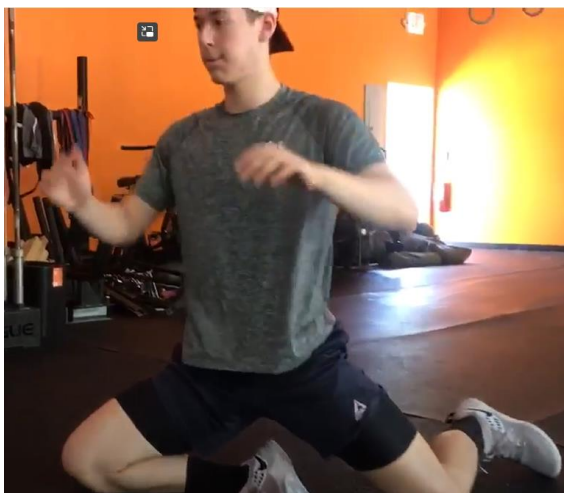
Höft 2



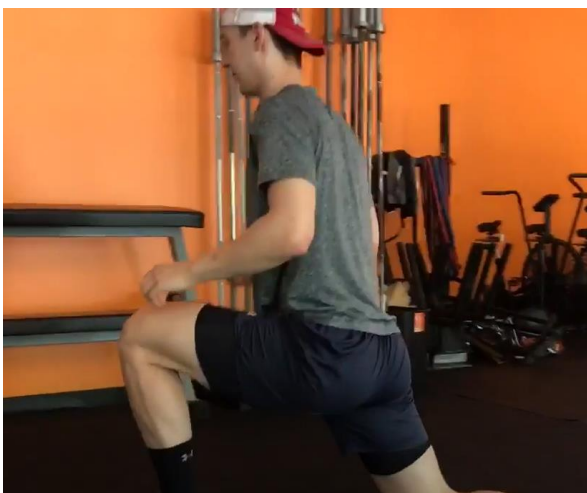
1 Sittande start



2. Böj benen åt ett håll



3. Res dig uppåt, pressa fram höften



4. Vrid och kliv upp

Tillbaks samma väg och samma åt andra hållet.

Upprepa 5 gånger per sida

Höft 3



1 Utgångsläge



2 Sjunk ner med ena armen mot hällen, andra armen uppåt. Sträck ut höften och långsamt ner igen.

Upprepa 3-5 gånger på varje sida

Baksida lå



1 Utgångsläge



2 Sparka långsamt upp. Rakt ben



3 Sjunker långsamt ner och upprepa sparkrörelsen.

Upprepa 5 gånger per sida

Snabba fötter

Övning 1

En kastar boll och styr övningen, den andre jobbar i övningen.



Starta sittandes



Snabbt ut mot kona och nudda och
tillbaks och fånga boll.

Upprepa höger och vänster enligt den kastades kommando.

För sittande utgångsläge bör knäskydd användas, annars görs övningen stående. Max tempo och snabba fötter.

Övning 2

Hoppa hopprep

Hoppa hopprep i rörelse.

Öga-handkoordination och reflexer

Värm upp ögonen först, 3 övningar

Börja med att jonglera!

- Jonglera i rörelse.
- Jonglera mot vägg
- Jonglera mot golv

Övning 1

Snabb rotation 180 grader och sen fånga boll som kastas från kamrat.

Övning 2

Håll två bollar i handen och släpp en av dem.

Den övande försöker ta bollen innan den når golvet.

Övning 3

En kastar tennisbollar den andra stoppar bollarna med axlar och armbågar.

Görs sittande.

Övning 4



Kasta boll mellan benen

Högt tempo!



Fånga bollen med samma hand som kastade.

Övning 5

Kasta boll mot vägg och fånga

Explosivitet ben

Övning 1

Ett knä i marken och explosivt frånskjut

Fokusera blicken på riktmärke utmed frånskjut.

Målvaktsposition med armarna.

Upprepa 6 ggr/ben. x 2

Upprepa övningen men med medicinboll.

Upprepa 6 ggr/ben. x 2

Övning 2

Sittandes med ett knä i marken med gummiband, tryck ifrån.

6-8 ggr/ben x 3

Bålstyrka

Sittande kasta medicinboll i marken på respektive sida.

Upprepa 6 kast/sida.

Klubbteknik

Öva skott och passningar över hinder.

Både forehand och backhand.

Använd plock och klubbhandske.

Balansträning

Stå på balansbräda och ta fånga bollar.

Gå på lina/band om den möjligheten finns.

Kan kombineras med jonglering.

Koncentration

Gör Eye-chart grids samtidigt som knäböj (utan vikter).

Hjärnträning

Neuro Tracker (www.neurotrackerx.com) för de som har möjlighet.

Liknande funktion finns även i Sense Arena (www.sensearena.com)