

1. Stå rygg mot rygg och börja med att föra bollen runt sidorna. Byt håll.
2. För bollen ovan huvud och mellan benen.

Länk till övning 0:40 in i klippet
Uppvärmingsövning



1. Toucha stolpen, tillbaka till mitten
2. Skopa bollen med ett säkerhetsknä bakom
3. Om krävs för kontroll, sträck ut framåt och frys läget liggandes på boll.

Länk till övning
Grunder i greppteknik



1. Runda konan med blick på skytten
2. Greppa bollen utan att ge retur
3. Rulla tillbaka bollen, börja om

Länk till övning 6:00 in i klippet
Fallteknik, greppteknik, kondition



1. Toucha stolpen
2. Sidledsförflytta snett bakåt med blicken mot bollen, undvik hinder som representerar spelare
3. Fånga bollen högst upp, hoppa med tidiga händer. Ropa!

Länk till övning 1:30 in i klippet men vi lägger till hinder som ska undvikas

Upphopp, äga yta, kräva boll



1. Sitt med benen rakt ut.
2. Då bollen kastas upp, för in ena benet under och båda benen åt sidan.
3. Skjut ifrån med ena benet och stöt bort bollen

Länk till övning 1:30 in i klippet
Fysövning



1. Sitt mot varandra
2. Bollen kastas åt ena sidan av ena målvakten. Fångas och kastas rakt till samma sida.
3. Motsvarande målvakt fångar och kastar snett över till motsatt sida.
4. Mottagande målvakt svänger över och fångar. Gör om.

Länk till övning 1:00 in i klippet
Fysövning



1. Två målvakter - en utespelare
2. Inlägg som fångas av någon av målvakterna
3. Ropa!
4. Äg din egen yta. Går den över första MV så låt den.

Länk till övning
Teknik, äga yta, kräva boll



1. Stå cirka 2 meter ifrån
2. Studsa bollen olika hårt framför målvaken
3. Se till att ha gott om bollar för att få hastighet i övningen

Länk till övning 1:25 in i klippet
Reflexer, reaktionsförmåga, kondition



1. Ställ en figur eller person som screen
2. MV går ut, touchar höger stolpe och in i skuggan
3. Slå bollen mot endera stolpe
4. Starta om med att toucha stolpe och gå in i skuggan

Länk till övning 6:18 in i klippet
Reaktioner, placering, fallövning



1. Två konor att runda, två bollar att fånga
2. Löp upp till konan, kasta dig snett bakåt, fånga bollen.
3. Snabbt upp igen, MV förflyttning bakåt med fokus på bollen. Huvud/händer stilla.
4. Gör om. Tempo!

Länk till övning 0:41 in i klippet
Kondition, förflyttning

I alla lägen och alla övningar:

- Huvud och händer stilla
- Tidiga händer, redo för situationen
- Fotarbetet, redo för räddning i all förflyttning utan boll
- Kräv ytan och bollen (ropa vad du vill men ropa samma så spelarna känner igen dig)
- Gissa inte, tro inte, hoppas inte - Agera på det som händer framför dig
- Det är ditt område. Styr dina utespelare. Placera dom där du vill ha dom.