



Täby Floorball Club

Besök oss gärna på www.tabyfc.se

onsdag den 7 mars 2007

Målvaksträning 3 – 21 februari

Uppvärmning	Finns vattenflaska och är den fylld? 5 minuters uppvärmning	
Stretching/Töjning	Ljumskar Vader Baksida lår Framsida lår Armar	
Övning 1	- Skott vid given kon. - Men målvakten ska följa spelaren från hörnet och till skottillfället. - Detta för att efterlikna matchsituation då skott kan komma när som helst.	
Övning 2	- Skott vid en av fyra olika konor (Valfritt för skytten) - Målvakten följer spelaren från hörnet. Viktigt att hålla stolpen i vid start.	

Postadress
Täby FC
Box 1609
183 16 Täby

Telefon
070 – 364 33 32
Hemsida
www.tabyfc.se

e-post
kansli@tabyfc.se

Bankgiro
5909 – 1041

Föreningsnr
398 70 - 58
Organisationsnr
802433-4214



Täby Floorball Club

Besök oss gärna på www.tabyfc.se

onsdag den 7 mars 2007

Övning 3	• Passningar från hörnet till framrusande spelare • Målvakten ska följa bollen med blicken från hörnet samt täcka stolpen för att så snabbt som möjligt hitta grundställning för motande av skott utifrån. Om möjligt komma ut mot skytten. OBS!! Högst en minut per målvakt. Direkt förkastligt att köra detta i längre pass än så.	
Nerjogging	4-5 varv nerjogging	
Stretching	Stretcha samma muskelgrupper som i början av träningen	

Postadress
Täby FC
Box 1609
183 16 Täby

Telefon
070 – 364 33 32
Hemsida
www.tabyfc.se

e-post
kansli@tabyfc.se

Bankgiro
5909 – 1041

Föreningsnr
398 70 - 58
Organisationsnr
802433-4214