

Kompletterande träning Målvakter - koordination

Nedanstående övningar ersätter *inte* lagets vanliga fysövningar. Övningarna kan göras som uppvärmning innan det "normala" fyspasset.

Uppvärmning, 5 minuter

Snabba små jämfotahopp, kombinera med:

- Ena knät högt
- Sparka i baken
- Lägg på att lyfta motsatt hand till ben som gör variant
- Variera antal hopp mellan varianterna (1-3)

Veva armarna i cirklar åt motsatt håll, byt håll, 1 minut

Handrörelser, 3 minuter

Ena handen på huvudet, andra på magen. Handen på magen gör cirklar, handen på huvudet klappar upp och ned. Byt plats på händerna.

Båda händerna på bröstet, den ena gör cirklar den andra går upp/ner. Byt rörelse på händerna.

Springa i sidled med höftrotation, 2 minuter

Löp åt sidan genom att sätta fötterna om vartannat framför respektive bakom foten som är i marken, rotera höfterna i varje steg.

Dansa Samba, 5 minuter

Jobba två och två. Jogga på stället och möt varandras fötter i olika kombinationer, ca 70 cm från varandra, näsa mot näsa. Variera kombinationer nedan och bygg serier.

- Insida mot insida
- Utsida mot utsida
- Klack mot klack

