

## Off-ice övningar för Målvakt

Nedan förslag på övningar som tränar öga-hand, balans och bålmskler. Börja med att göra övningarna på den nivå ni behärskar, bygg sedan på svårighetsgraden. Därefter kombinerar ni övningarna med varandra, exempelvis jonglera knästående på yugaboll.

Observera att övningarna inte ersätter några av lagets vanliga fysövningar. Nedanstående övningar kan göras efter ett fyspass.

Rekommenderade redskap:

Tennisbollar

Jongleringsbollar (eller använd tennisbollar)

Balansplatta

Yugaboll (65-75 cm)

Vägg att bolla mot



### 1. Öga-hand övning

- Kasta boll mot vägg. Kasta med ena handen, fånga med den andra. Jobba med blicken, följ bollens bana ända in i handen som fångar.
- Som ovan men lägg in en 360 graders snurr med hela kroppen mellan kastet och att bollen fångas.
- Jonglera med tre bollar. Börja med två bollar, säg "Kasta-kasta" för att få in rätt tempo. Var noga med uppkastet så att bollen går förbi i höjd med näsan.

### 2. Balans och bålmskler

- Stå på balansplatta och gör knäböj. Överkroppen skall vara upprätt och armarna hållas rakt ut – fokusera på en punkt i ögonhöjd ca 2-3 meter bort.
- Som ovan fast stående på ett ben (börja med att inte gå ner så lågt).
- Stå på knä på en yugaboll. Använd händerna mot bollen för att "styra" bollen när du ska upp. Hitta balansen innan du tar bort händerna från bollen. Ha gott om utrymme för man kan trilla ut en ganska lång bit. Ha rak överkropp (som i butterfly). Gör målvaktliknande rörelser med händerna. Om du är riktigt vass kan du göra övning 1 a) på yugabollen.

### 3. Kombinationsövningar

Kombinera ovanstående övningar när du KAN UTFÖRA DEM VÄL.

- 1.a) med 2.a) – Stå på balansplatta och bolla mot vägg. Jobba med böjda knän.
- 1.c) med 2.b) – Stå på balansplatta (ett eller två ben) och jonglera med tre bollar.
- 1.c) med 2.c) – Knästående på yugaboll, jonglera med tre bollar.

Lycka till!

P.S Bilden visar Braden Holtby som sprutar upp vattendroppar som han följer med blicken för att öka sitt fokus under pågående matcher.