

**Huvud-  
moment**

Side Push (Förflyttningar)

**Ytterligare  
moment**

Sittande arbetsställning  
(Arbetsställning)

**Förklaring**

Målvakten jobbar i sitt tempo att förflytta sig med hjälp av side push enligt utsatt mönster. Övningen görs i eget tempo och målvakten ska stanna upp efter varje förflyttning och sitta i korrekt sittande arbetsställning innan nästa förflyttning genomförs.

**Egna  
anteckningar**

---

---

---

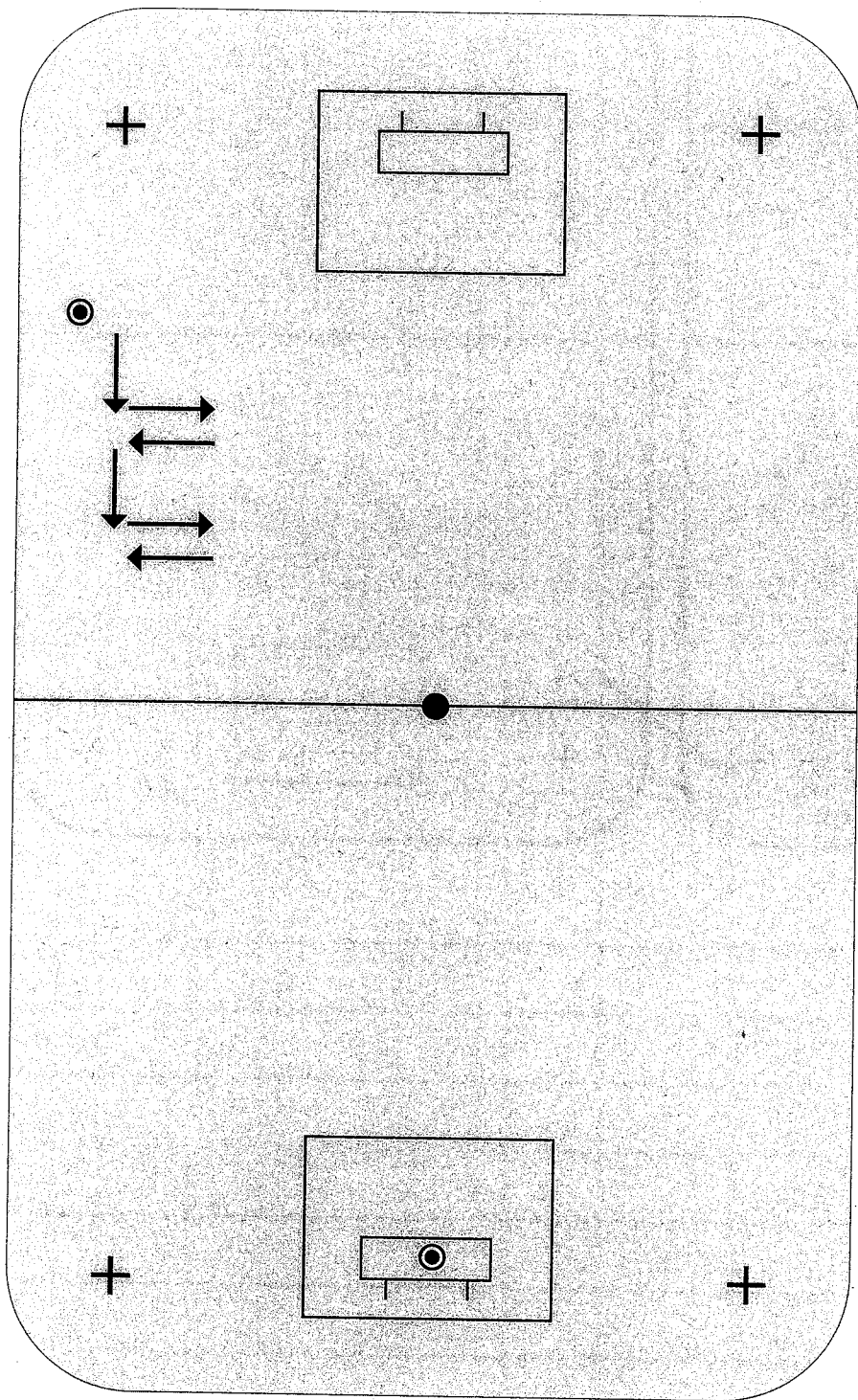
---

---

---

---

---



**Huvud-  
moment**

Side Push (Förflyttningar)

**Ytterligare  
moment**

Sittande arbetsställning  
(Arbetsställning)

**Förklaring**

Målvakten jobbar i sitt tempo att förflytta sig med hjälp av side push enligt utsatt mönster. Övningen görs i eget tempo och målvakten ska stanna upp efter varje förflyttning och sitta i korrekt sittande arbetsställning innan nästa förflyttning genomförs.

**Egna  
anteckningar**

---



---



---



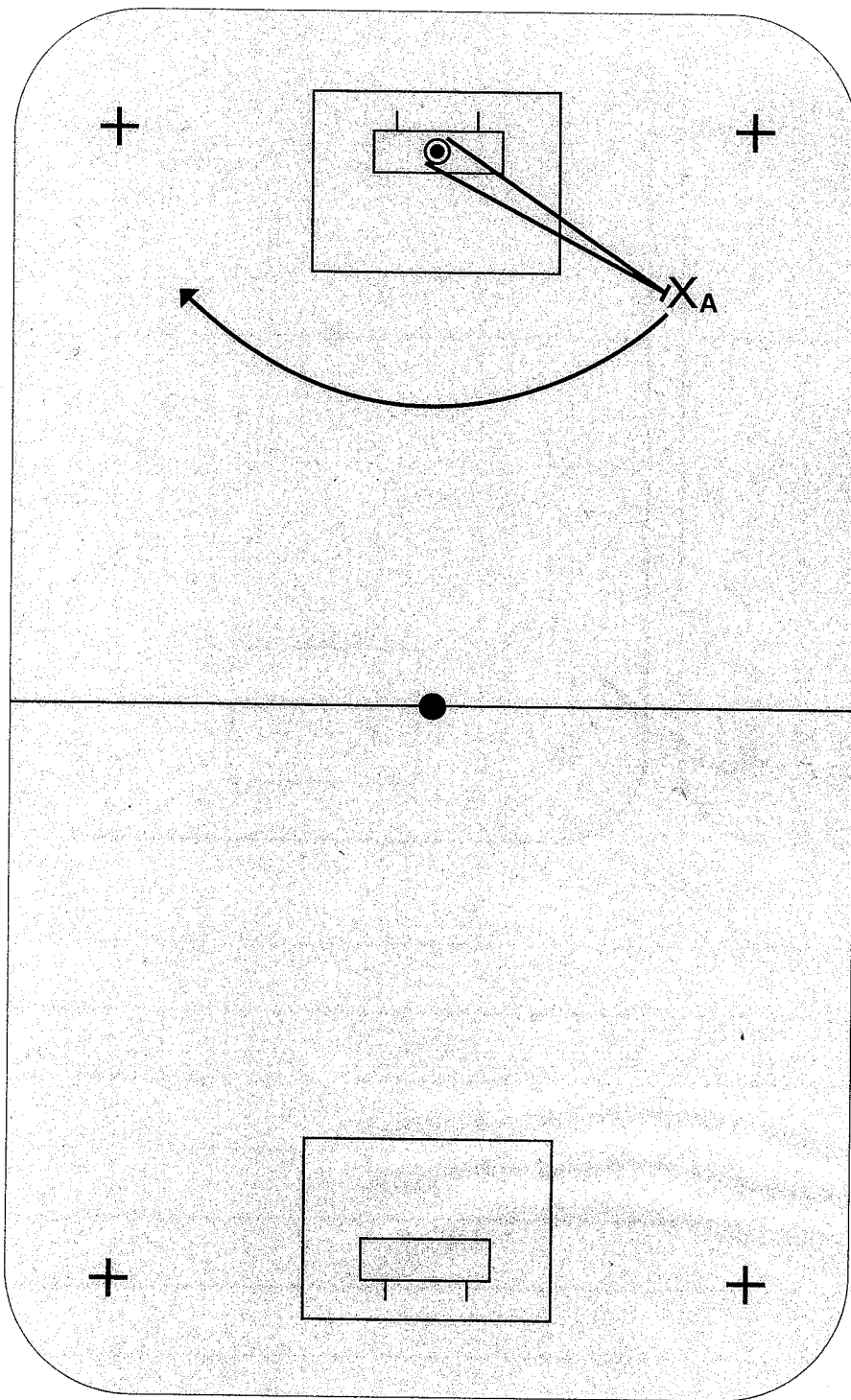
---



---



---



**Huvud-  
moment**

Knee to knee (Förflyttning)

**Ytterligare  
moment**

Sittande arbetsställning  
(Arbetsställning)

**Förklaring**

Målvakten jobbar med knee to knee förflyttning från ena stolpen till den andra. Ju bättre tekniken blir desto snabbare kan målvakten förflytta sig och jobba längre ut i sin halvmåne.

**Egna  
anteckningar**

---

---

---

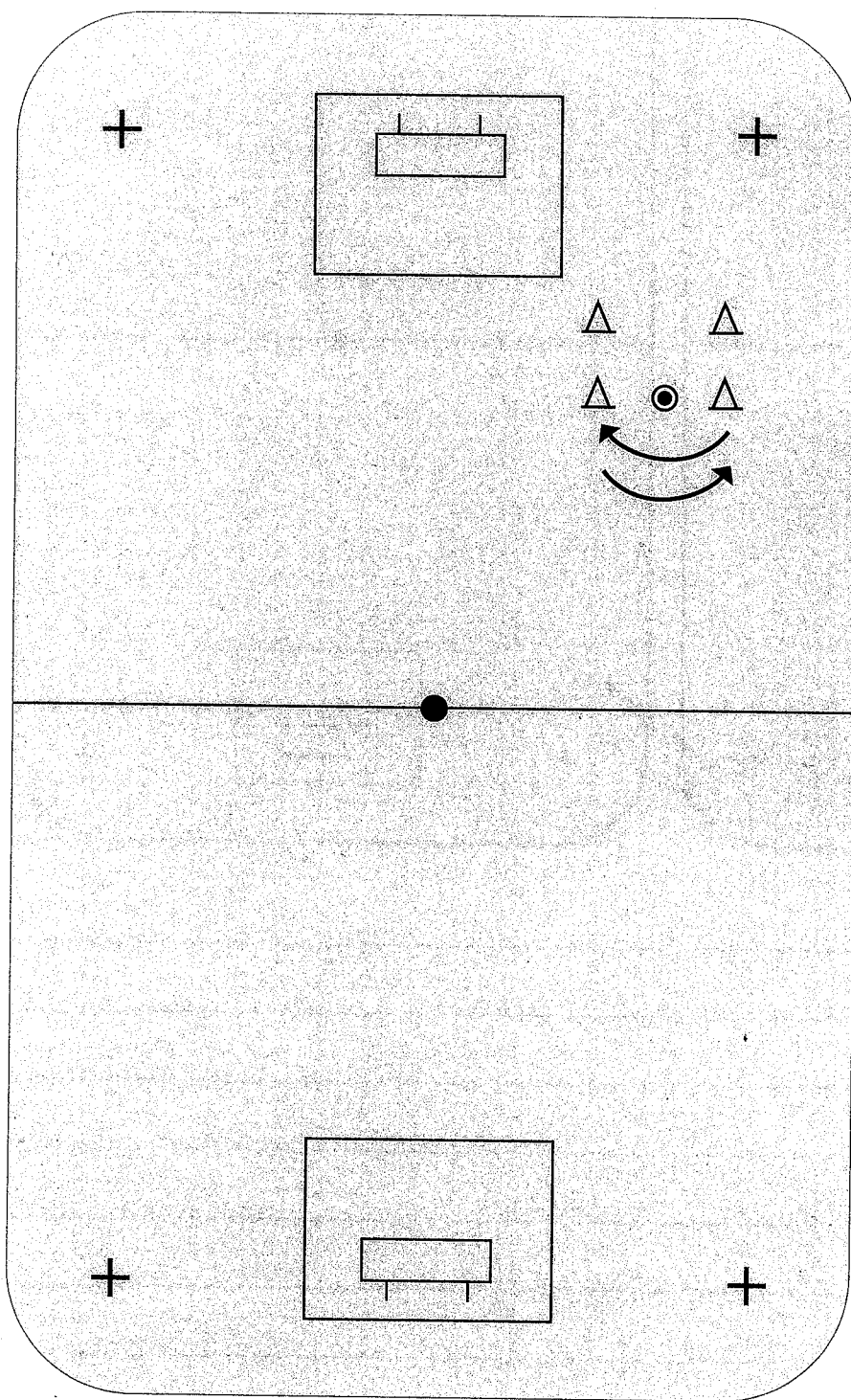
---

---

---

---

---



**Huvud-  
moment**

Knee to knee (Förflyttning)

**Ytterligare  
moment**

Sittande arbetsställning  
(Arbetsställning)

**Förklaring**

Målvakten jobbar med knee to knee förflyttning från ena stolpen till den andra. Ju bättre tekniken blir desto snabbare kan målvakten förflytta sig och jobba längre ut i sin halvmåne.

**Egna  
anteckningar**

---

---

---

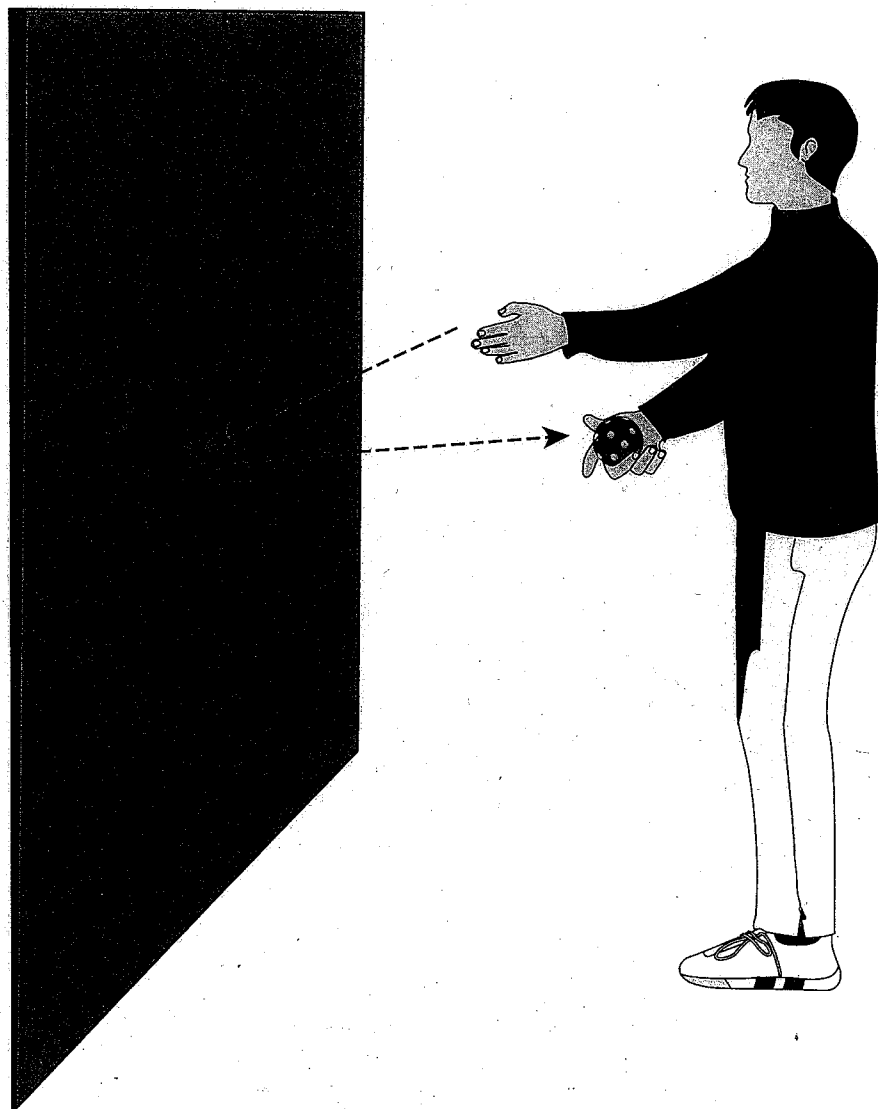
---

---

---

---

---



**Huvud-  
moment**

Greppa med två händer (*Parader*)

**Ytterligare  
moment**

**Förklaring**

Övningen har flera olika varianter och stegras i svårighetsgrad där målvakten kastar en eller flera bollar mot en vägg. När målvakten klarar ett sätt görs övningen svårare.

**Egna  
anteckningar**

---

---

---

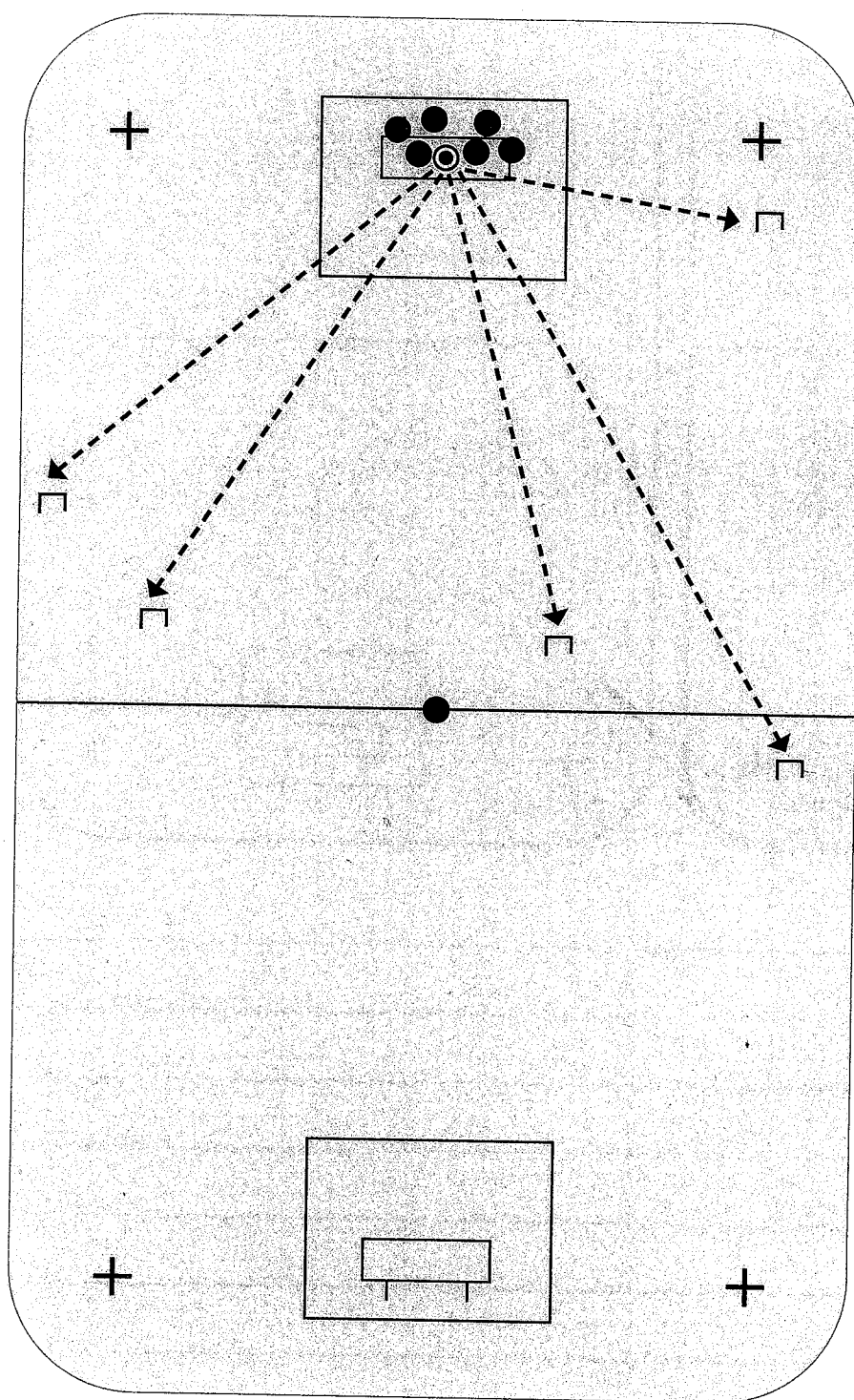
---

---

---

---

---



**Huvud-  
moment**

Dropputkast (Utkast)

**Ytterligare  
moment**

**Förklaring**

Målvakten har bollar liggandes på målet och tränar att utföra olika utkast med precision. Svårighetsgraden kan förändras genom att ha längre avstånd samt minska avståndet mellan konerna. Övningen kan med fördel göras till en tävling där målvakten samlar poäng och tävlar mot sig själv för att bli bättre.

**Egna  
anteckningar**

---



---



---



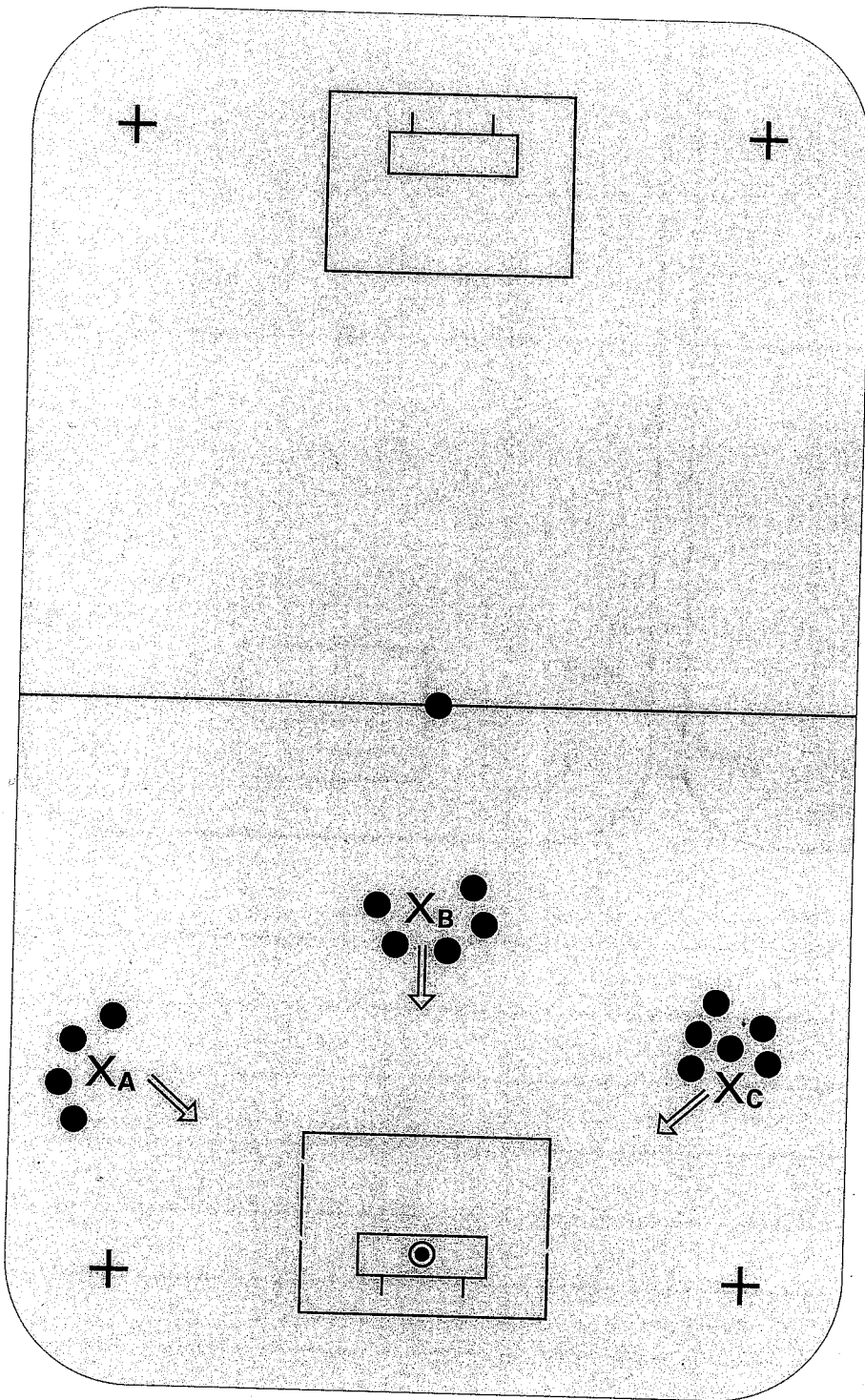
---



---



---



**Huvud-  
moment**

Box control (Positionsspel)

**Ytterligare  
moment**

Knee to knee (Förflyttning), Side Push (Förflyttningar), Sittande arbetsställning (Arbetsställning)

**Förklaring**

Målvakten jobbar med att läsa om skotten går innanför boxen. Genom att tejpa upp linjer (se gula strecken på bilden) får målvakten hjälpmedel att hitta sin position och tränar på så vis sitt positionsspel. Övningar kan med fördel först tränas där målvakten bara förflyttar sig mellan skottpositionerna utan att skott kommer (torrövas).

**Egna  
anteckningar**

---



---



---



---



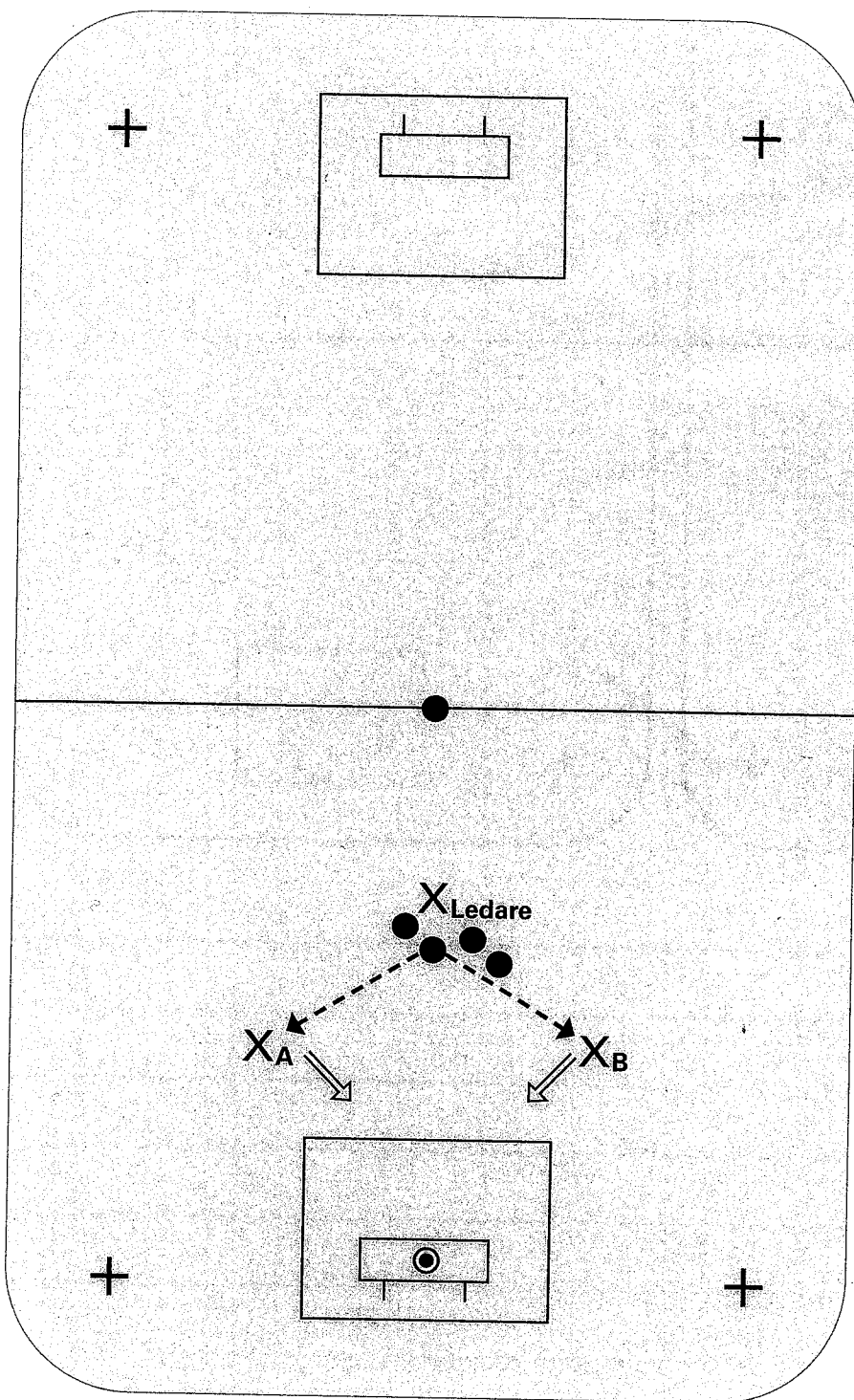
---



---



---



**Huvud-  
moment**

Knee to knee (*Förflyttning*)

**Ytterligare  
moment**

Greppa med två händer (*Parader*),  
Sittande arbetsställning  
(*Arbetsställning*)

**Förklaring**

Ledaren rullar ut bollar som ligger gömda till spelare A och B som tar skott. Eftersom målvakten inte ser direkt vem som kommer få bollen krävs att man kan göra en snabb förflyttning till skyttens position för att kunna rädda skottet. Övningen är väldigt intensiv och bör hellre köras i kortare intervaller för att kvaliteten för målvakten ska bibehållas.

**Egna  
anteckningar**

---



---



---



---

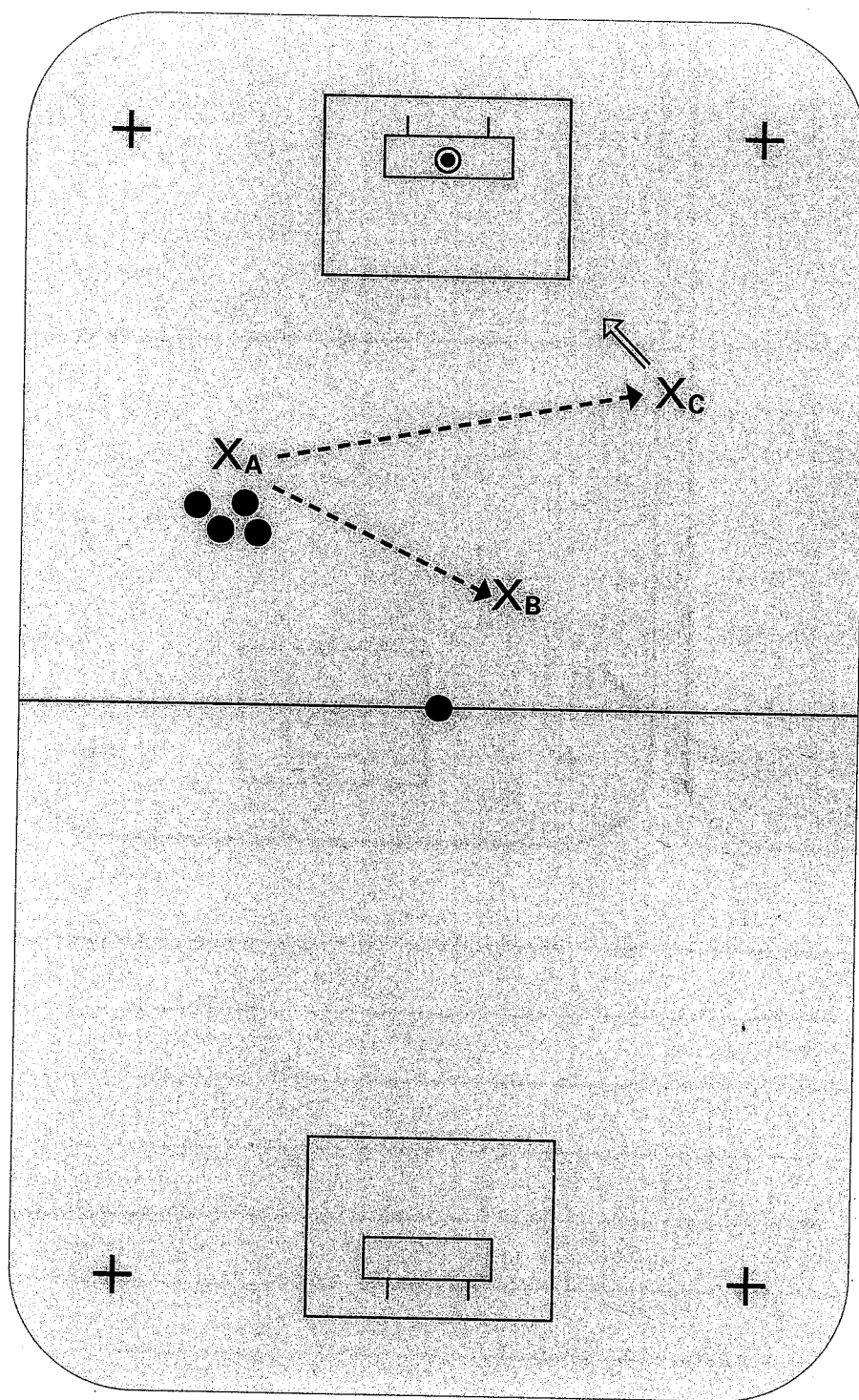


---



---





### Huvud- moment

Knee to knee (*Förflyttning*)

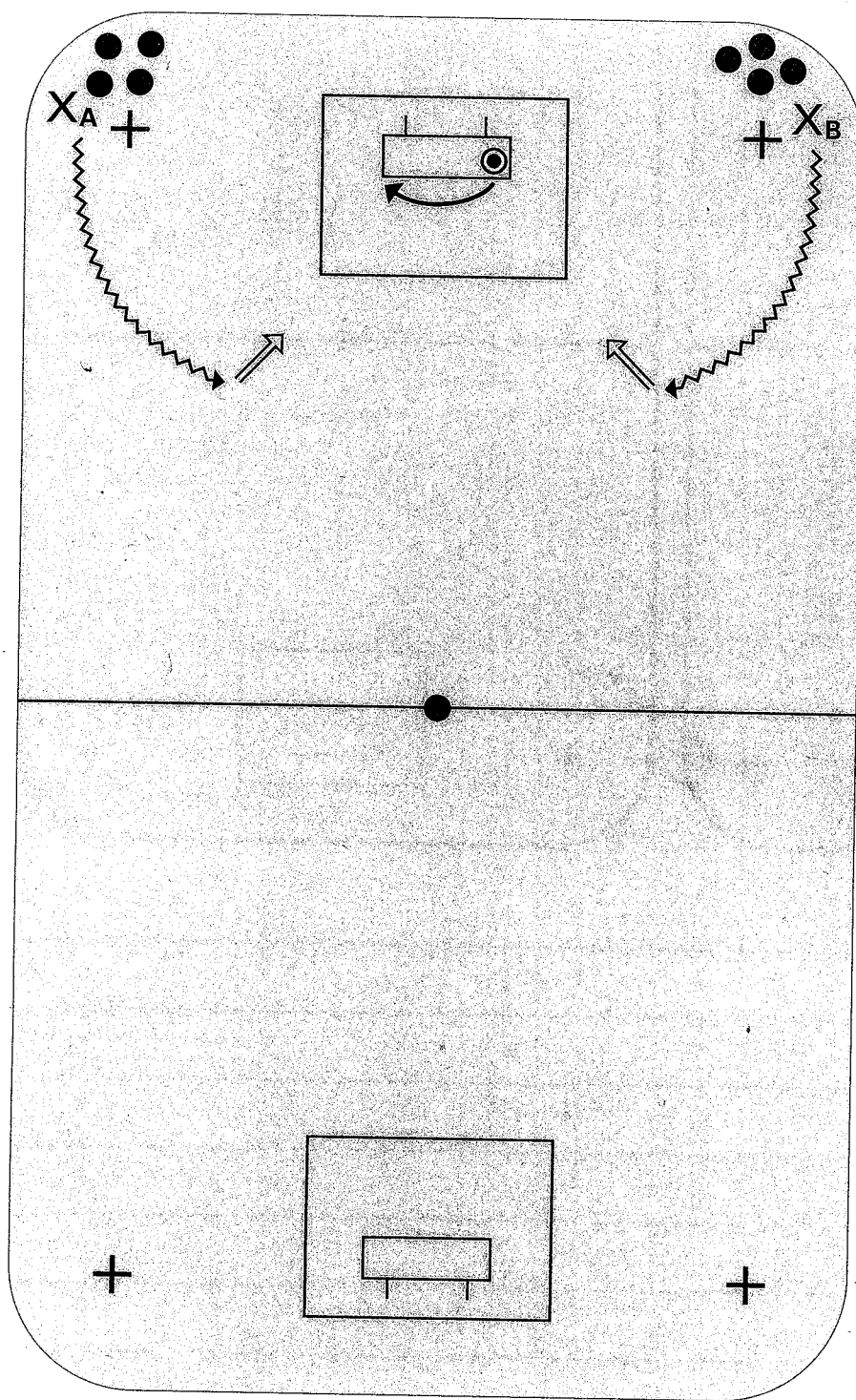
### Ytterligare moment

Greppa med två händer (*Parader*),  
Sittande arbetsställning  
(*Arbetsställning*)

### Förklaring

Ställ ut en passare och 1-2 skyttar. Exakt hur spelarna står kan variera men passarens position ska vara så denna själv kan ta avslut. Övningar kan genomföras på flera olika sätt men fokuspunkten är att målvakten ska följa bollen från passare till skytt. Är flera olika skyttar inblandade så kan även olika förflyttningar användas. Efter varje skott ska målvakten spela klart situationen innan övningen påbörjas igen.

Egna  
anteckningar



**Huvud-moment**

Knee to knee (*Förflyttning*)

**Ytterligare moment**

Box control (*Positionsspel*),  
Sittande arbetsställning  
(*Arbetsställning*)

**Förklaring**

Skytten A bågar in från hörnet in i slottet och tar skott. Målvakten jobbar med knee to knee förflyttning. Sedan göra spelare B samma sak från andra hörnet. Målvakten ska spela klart varje situation innan ny inbågning påbörjas.

**Egna anteckningar**

---



---



---



---



---



---