Individuell målvaktsträning Sikeå SK 2025

- Fotled och hastighetsträning

1. A-skip 3x20 m
2. B-skip 3x20 m
3. Vrist hopp 3x1 min

- Hopprep
  1. 200 st vanliga hopp
  2. 50 st hoppa på ett ben (50 st på varje ben)
  3. 50 st baklänges

Försök att hoppa så fort det går

- Träning med stege
  1. Singel step
  2. Double step
  3. High knees
  4. Side to sides
  5. In out steps
  6. In out steps backwards
  7. In out jumps
  8. In out jumps squats
  9. Hop scotch
  10. Bunny hops
  11. Lateral double step
  12. Lateral high knees
  13. Lateral in outs
  14. Side lunge throughs
  15. Hops
  16. Shuffles
  17. Bear crawl
  18. Plank walks
  19. Plank pushups
  20. Leg tucks

- Styrka
  1. Höga benspark (5 st på varje ben x 3 gånger)
  2. Benböj med högt knädrag (5 st på varje ben x 3 gånger)
  3. Frånskjut (5 st på varje ben x 3 gånger)
  4. Ben/fotarbete med hög spark (5 st på varje ben x 3 gånger)