

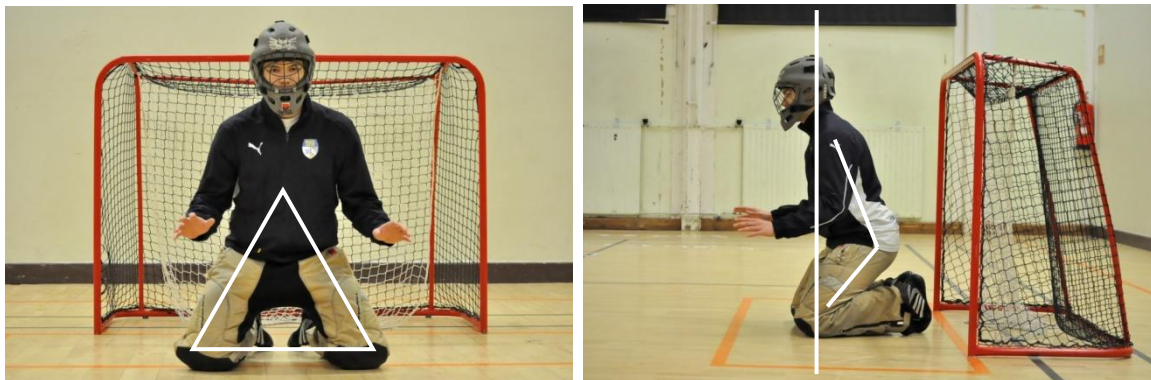
Målvaktsträning

Grundteknik: Grundställning sittande / stående

Fyspass

1. Löpning parvis 10 varv runt hallen (ca. 1,2 km) , passning med boll, varannan höger/vänster hand
2. Sit-up 2 x 20 med 2 minuter vila mellan. Böjda knän, ländryggen i mattan
3. Lårcurl 2 x 20 med 2 minuter vila mellan. Parvis. På mage, långsam rörelse underben, mothåll
4. Armhävningar (push-up) 3 x 15 med 2 minuter vila mellan. Axelbrett, rak kropp, rak nacke
5. Knäböj med raka armar framåt 2 x 20 med 2 minuters vila mellan. Axelbrett, händer axelhöjd, långsam
6. Plankan 3 minuter. Vila på underarmar och tå, rak kropp, rak nacke

Grundställning sittande

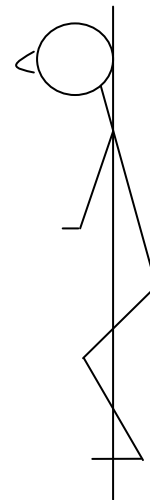


- Sittande grundställning används vid närspel (i princip när spelet förs på egen planhalva) och ger goda förutsättningar att förflytta sig i alla riktningar samt täcka en stor del av målet. En nackdel är att förflyttningar sker relativt långsamt och att den relativt höga tyngdpunkten kan ge svårigheter med balansen. God fysik, framförallt stark ben- och bålmskulatur, kan minimera nackdelarna.
- Vid sittande grundställning skall 90 % av kroppsvikten tas upp av knäna och en rak linje skall kunna dras mellan huvud och knä. Tårna skall vila lätt på golvet så att de lätt kan föras åt sidan för att täcka låga skott samt erbjuda bra stöd för förflyttning. Överkroppen skall luta svagt framåt för god balans.
- Knäna skall vara lite bredare isär än axelbredden vilket ger god stabilitet. Bålen och bägge knäna skall tillsammans bilda en symmetrisk triangel (se bild).
- Händerna skall höjdmässigt vara placerade mitt i målet så att avståndet till övre och nedre hörn är lika stort. Armar och händer skall vara avslappnade för att maximera reaktionssnabbheten.
- Kroppshållningen skall vara kompakt, d.v.s. fötterna skall vara mot varandra och händerna och armarna skall vara intill kroppen.
- När bollen är vid sidan om målet skall målvakten täcka målöppningen genom att placera knä, lår och överkropp tätt intill stolpen. Foten på benet närmast stolpen skall vara vinklat in under kroppen och den andra foten vinklad ut från kroppen i riktning bortre stolpen.

Målvaktsträning

Grundteknik: Grundställning sittande / stående

Stående grundställning

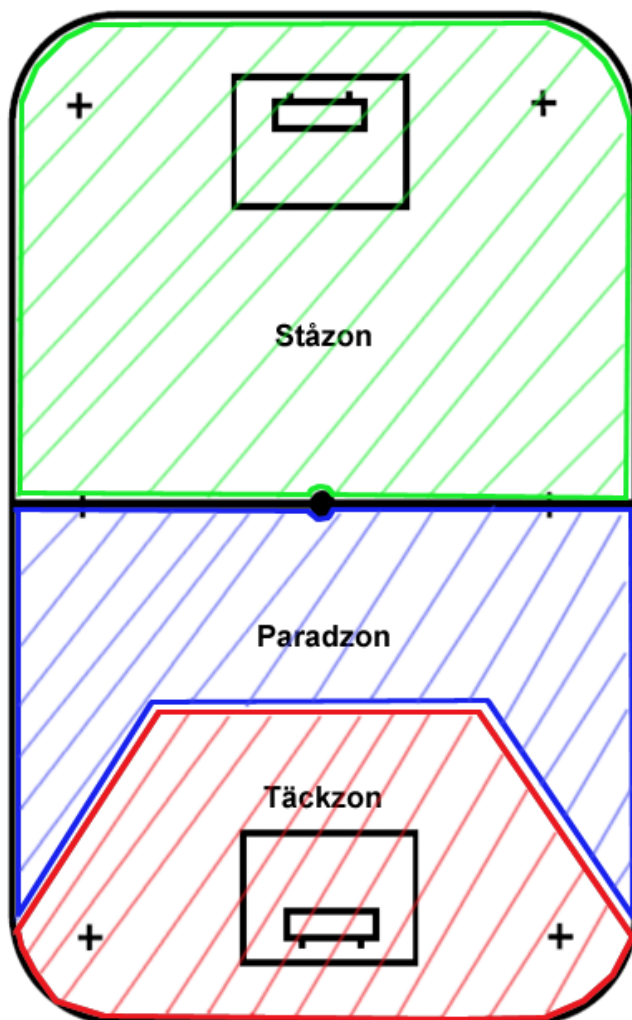


- Stående grundställning används när spelet sker på motståndarens planhalva och ger bästa möjliga överblick över spelet. Förflyttningar sker betydligt snabbare än vid sittande grundställning. Många målvakter behåller stående grundställning så länge som möjligt. Från stående går det snabbt att komma ner i sittande grundställning men rörelsen ger upphov till (kortvarig) obalans som speciellt målvakter med svag fysik har svårt att bemästra.
- Vid stående grundställning skall 90 % av kroppsvikten tas upp av de främre fotbladen och en rak linje skall kunna dras mellan axlar och främre fotbladet. Ryggen skall vara rak och överkroppen skall luta svagt framåt för god balans. Knäna skall vara lätt böjda.
- Fötterna skall placeras lite bredare än axelbredden och händerna skall höjdmässigt hållas ungefär mitt i målet. Liksom vid sittande grundställning skall armar och händer hållas intill kroppen.

Målvaktsträning

När skall jag sitta och när skall jag stå upp?

Målvakten skall ändra sin spelstrategi beroende var i banan bollen befinner sig. Hela banan kan indelas i *ståzon*, *paradzon* och *täckzon*.



Ståzonen är längst från målet. När bollen är i ståzonen skall målvakten alltid stå upp, dels för att bättre kunna följa spelet och dels för att snabbare kunna förflytta sig. Med den förbättrade översynen får målvakten lättare att dirigera medspelarna, tar sig lättare till en ny position och får längre förberedelsestid vid kontringar.

Paradzonen är närmare målet och identifieras av att målvakten inte hinner sätta sig i grundställningen när skott kommer utan måste redan sitta för att kunna rädda. Backskott är typiska för paradzonen, d.v.s. avståndet är tillräckligt långt för att målvakten skall kunna ingripa säkert. I paradzonen sitter målvakten mitt i mot bollföraren så att förflyttningar eller parader kan ske åt bägge hållen. Målvakten behöver inte gå ut särskilt långt för att täcka av skottvinkeln. Eftersom skotten kommer från avstånd så att målvakten hinner reagera är det bättre att ha balans och fokus på paraden istället för på förflyttningar.

Täckzonen är området närmast målet. I täckzonen är det sittande grundställning som gäller. Skott från täckzonen kommer snabbt och målvakten hinner oftast inte reagera utan behöver ha kroppen på rätt plats för att rädda. Bästa sättet att få bollen på sig är att sitta långt ut mot skytten och göra sig stor. Det är viktigt att målvakten sitter rakt framför **klubb-bladet** för att täcka i rätt skottvinkel.

Översikt träningar

- Träning 1 Introduktion, lära känna, genomgång basfysprogram
- Träning 2 **Grundteknik (grundställning sittande / stående)**
- Träning 3 Grundteknik (placering i målet / skottvinklar, balans)
- Träning 4 Grundteknik (förflyttning)
- Träning 5 Grundteknik (hand- och benposition, utkast kort / långt, precision)
- Träning 6 Spelövningar med utospelare (anfall 2-3 spelare utan backar)
- Träning 7 Spelövningar med utospelare (anfall 2-3 spelare + egna backar)
- Träning 8 Spelövningar med utospelare (spelvändning, uppspel)
- Träning 9 Spelövningar med utospelare (anfall 5 spelare + egna backar + egen center)
- Träning 10 Avslutning, feedback

Efter varje träning

Stretcha efter avslutad träning.