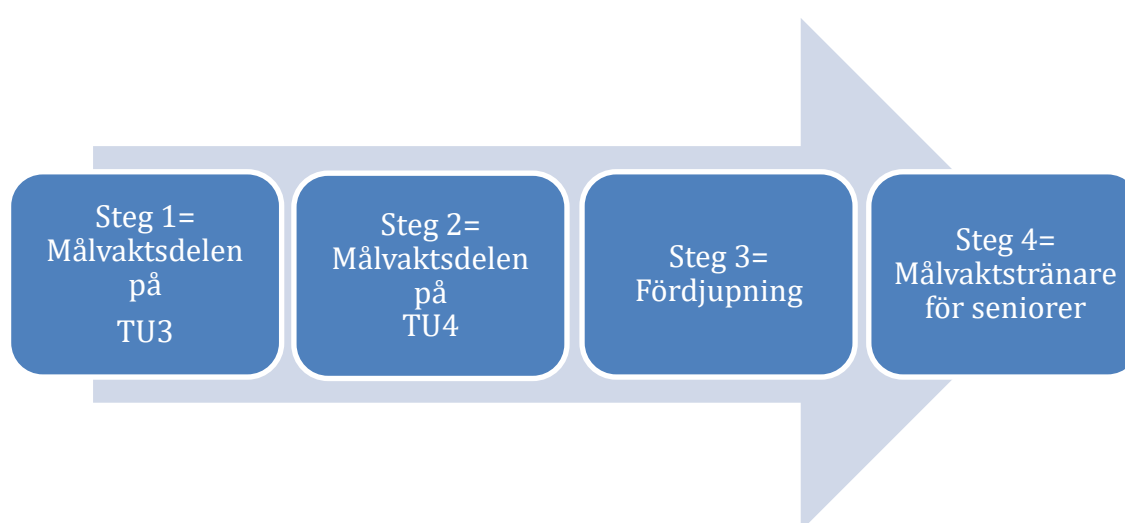


## SHF steg för Målvaktstränarutbildningen

Hela Målvaktsstegen som gäller from 2020 och framåt:



### Steg 1 - målvaktsspel på TU3-utbildningen

Tid: 6 timmar

Tidsupplägg:

Upplägg ett tillfälle: förmiddag 2-3 timmar teori, eftermiddag 3-4 timmar praktik.

Upplägg två tillfällen: en kväll 2-3 timmar teori, en kväll 3-4 timmar praktik.

Allmänt:

- Arrangeras av SDF/Regionen vid minst ett tillfällen per år.
- SDF utser instruktörer. Den får bara få hållas av SHF utbildade Målvaktsinstruktörer.

#### Innehåll

- Vilka grunder i målvaktsspelet är viktigast att träna på i TS1-åldern (från ålder 9-10 till 13-14 år)?
- Grundställning, arbetsbåge, positionering, vinklar i målet, paradteknikens grunder 9-meters skott, paradteknik 9-meters skott, uppvärmning grunder, paradteknikens grunder kantskott, paradteknikens grunder linjeskott, progression målvaktsövningar, målvaktens fysik
- Gruppuppgift

#### Förkunskapskrav

- Inga förkunskapskrav

## Steg 2 - målvaktsspel på TU4-utbildningen

Tid: 8 timmar

#### Tidsupplägg:

- Upplägg ett tillfälle:
  - ✓ Förmiddag: teoripass 1 (2 timmar) och praktikpass 1 (2 timmar)
  - ✓ Eftermiddag: teoripass 2 (2 timmar) och praktikpass 2 (2 timmar)
- Upplägg två tillfällen:
  - ✓ Dag 1: teoripass 1 (2 timmar) och praktikpass 1 (2 timmar)
  - ✓ Dag 2: teoripass 2 (2 timmar) och praktikpass 2 (2 timmar)

#### Allmänt:

- Arrangeras av SDF/Regionen vid minst ett tillfällen per år.
- SDF utser instruktörer. Den får bara få hållas av SHF utbildade Målvaktsinstruktörer.

#### Innehåll

- Paradteknik 9-metersskott (30 min)
- Paradteknik kant- och linjeskott (30 min)
- Paradteknik/positionering alternativa skott/avslut (30 min)
- Kontringsspel och passningar/utkast
- Gruppuppgifter 2 st

#### Förkunskapskrav

- Du ska ha gått steg 1 dvs. målvaktsdelen på TU3.

### Steg 3 - Målvaktstränarutbildning Steg 3

Tid: 14 timmar

Tidsupplägg:

- Genomförs under en kurshelg lördag-söndag.

Allmänt:

- Arrangeras av SHF vid två tillfällen per år.
- SHF utser instruktörer. Den får bara hållas av SHF Riksinstruktörer Målvakt, eller person som de godkännt.

Innehåll

- Denna del är en detaljerad fördjupning på de delar som tas upp i steg 1 och steg 2.
- Målvaktsutbildning 2.0 tas även upp här.

Förkunskapskrav:

- Du ska ha gått steg 1 och steg 2 dvs. målvaktsdelen på TU3, TU4 och TU5.
- **Undantag från förkunskapskraven:**
  - Tidigare elitseniormålvakter, som spelat minst två säsonger i allsvenskan eller högre serie, får starta direkt på steg 3.
  - Målvaktstränare, som verkat två säsonger i allsvenskan eller högre serie, får starta direkt på steg 3.

### Steg 4 - Målvaktstränarutbildning Steg 4

Tid: 18 timmar

Tidsupplägg:

- Genomförs under en kurshelg fredag-söndag.

Allmänt:

- Arrangeras av SHF vid ett tillfällen per år. Det sker i januari varje år.
- SHF utser instruktörer. Den får bara hållas av våra Riksinstruktörer Målvakt, eller person som de godkännt.

Innehåll

- Kursinnehållet är riktat till utbildning av Seniormålvakter.

Förkunskapskrav:

- Du måste ha gått steg 3 för att få gå denna utbildning.

SHF Utbildningskommitté