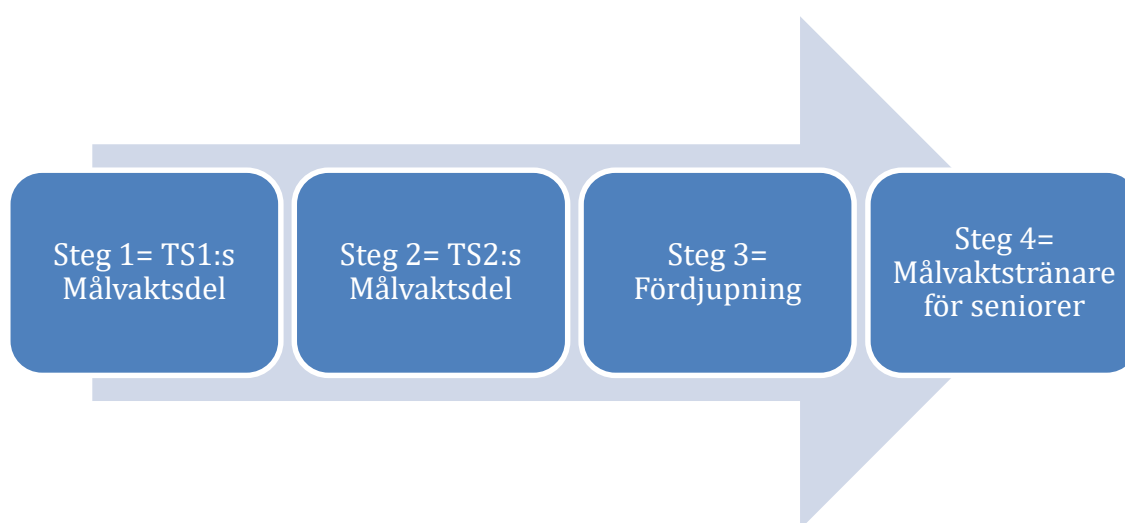


SHF stege för Målvaktstränarutbildningen 2020

Hela Målvaktsstegen:



Steg 1 - målvaktsspel på TS 1-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 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 TS 2-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 och 2 dvs. målvaktsdelen på TS1 och TS2.

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 våra Riksinstruktörer Målvakt, eller person som de godkännt

Innehåll

- Denna del är en fördjupning på de delar som tas upp i steg 1 och steg 2.

Förkunskapskrav:

- Du ska ha gått steg 1 och 2 dvs. målvaktsdelen på TS1 och TS2.
- **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.
- Detta är samma kurs som tidigare hette Målvaktsutbildning steg 3.
- De som har gått Målvaktsutbildning steg 3 under åren 2014-2019, kommer automatiskt att få en steg 4 legitimation.

Innehåll

- Kursinnehållet är riktat till utbildning av Seniormålvakter.

Förkunskapskrav:

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