

## Pass 1

### **Öga- hand- fot: 4 övningar som körs 7-8 min/ övning**

- 1: Två målvakter jonglerar samtidigt som de spelar fotboll till varandra (har man ingen målvaktspartner att träna med går det lika bra med en förälder, kompis eller syskon som passar bollen under tiden man jonglerar, det går även köra själv och då stå och passa mot en vägg)
- 2: Jonglera, slå tre till fem kullerbyttor framåt för att snabbt resa sig och fortsätta jonglera
- 3: Jonglera två bollar i vänster hand och samtidigt studsas boll i marken med höger hand
- 4: Stående i grundposition, kasta upp boll, slå en kullerbytta och fånga bollen innan den når marken

### **Koordination**

Börja med att hoppa hoppprep i 3 minuter för att sedan välja 10 av övningarna nedan.

1. Enbenshopp från sida till sida (samma ben hela vägen, andra benet tillbaka)
2. Springa på alla fyra (framåt, bakåt)
3. Skridskohopp (målvaktvariant)
4. Spänninggång- framåt en länga, bakåt en länga
5. Hopp från två fötter till en fot- balans
6. Växelhopp "gräshoppan" (Hopp med motsatt arm/ ben i marken, växla arm/ ben varje hopp)
7. Kålmasken
8. Krabbgång
9. Hoppa på ett ben och rotera (2 hopp fram, 2 åt sidan, 2 baklänges och 2 åt andra sidan)
10. Spindelgång
11. Jämfota längdhopp
12. Björngång (framåt, bakåt, sidan)- gående på alla fyra med raka armar och ben
13. Enbenshopp med gruppering

### **Styrka**

#### **20-30 sek jobb- 20 sek vila x 4 på varje övning**

Hollow hold (liggandes på rygg)

Arch hold (liggandes på mage)

Benböj

Armhävningar

### **Rörlighet**

Rörlighetsövningar vi kört under målvaktssyften. Är det svårt att komma ihåg övningarna kan du antingen följa med i någon av dessa serier:

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_xrDAtykMI](https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDAtykMI)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wfm0tZ9MPck>

Eller hitta en egen serie att jobba med.

## Pass 2

### **Öga- hand- fot: 4 övningar som körs 7-8 min/ övning**

1: Jonglera under rörelse på valfri plats

2: Plattor på händer, bolla till varandra samtidigt som man förflyttar sig i sidled, små steg på trampdynan (har man inga plattor kan man tex använda strandtennisracket och har man ingen att köra med kan man köra mot en vägg)

3: 2 och 2, kasta boll över huvudet, gå i sidled (även denna övning går att köra mot vägg om man kör själv)

4: Spela handtennis tävling (kör man själv man man köra mot vägg)

### **Koordination**

Börja med att hoppa hopprep i 3 minuter för att sedan välja 10 av övningarna nedan.

1. Enbenshopp från sida till sida (samma ben hela vägen, andra benet tillbaka)
2. Springa på alla fyra (framåt, bakåt)
3. Skridskohopp (målvaktsvariant)
4. Spanningsgång- framåt en länga, bakåt en länga
5. Hopp från två fötter till en fot- balans
6. Växelhopp "gräshoppan" (Hopp med motsatt arm/ ben i marken, växla arm/ ben varje hopp)
7. Kålmasken
8. Krabbgång
9. Hoppa på ett ben och rotera (2 hopp fram, 2 åt sidan, 2 baklänges och 2 åt andra sidan)
10. Spindelgång
11. Jämfota längdhopp
12. Björngång (framåt, bakåt, sidan)- gående på alla fyra med raka armar och ben
13. Enbenshopp med gruppering

### **Styrka**

Övning 1: Knäböj 90°, genomför övningen långsamt, 5 x 30 sek

Övning 2: Armhävningar 5 x 10 st (tänk på att spänna bälten)

Övning 3: Situps, raka 5 x 25 st

Övning 4: Tävling- planka (har du ingen att tävla mot, tävla mot dig själv!)

### **Rörlighet**

Rörlighetsövningar vi kört under målvaktsfysen. Är det svårt att komma ihåg övningarna kan du antingen följa med i någon av dessa serier:

[https://www.youtube.com/watch?v=L\\_xrDATykMI](https://www.youtube.com/watch?v=L_xrDATykMI)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wfm0tZ9MPck>

Eller hitta en egen serie att jobba med.