



Fysträning för målvakter



Enköpings SK UK - 2020

Fysprogram av: Robert
Fredriksson.
Illustrering: Oscar Odeheim
& Kit Eklöf.



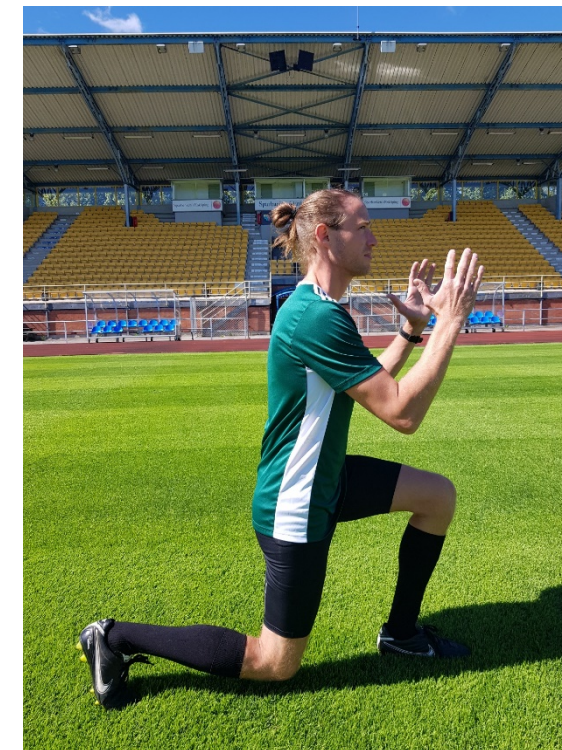
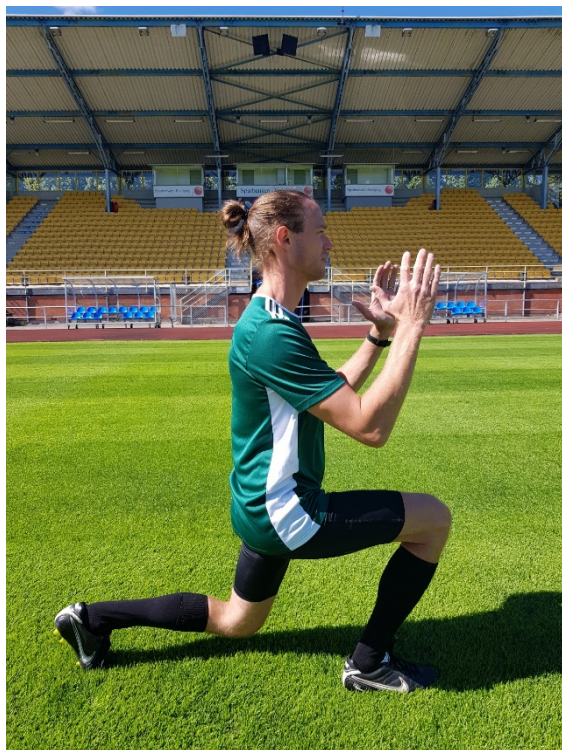
Övningar – Spänst och styrka



1. Utfallshopp 10 st per ben – 20 st totalt.
2. Knäböj med upphopp 10 st.
3. Höftlyft på rygg 20 st.
4. Enbenshopp framåt över låga häckar – 8 st per ben.
5. Enbenshopp åt vänster över låga häckar – 8 st per ben.
6. Enbenshopp åt höger över låga häckar – 8 st per ben.
7. Plankan på raka armar – rullar boll under kroppen – 1 minut.
8. Jämfota hopp över mellanhäckar 10 st – fokus på balans.
9. Höga knän över mellanhäckar åt vänster – 8st.
10. Höga knän över mellanhäckar åt höger – 8st.
11. Målvakt upphopp – 10 st per ben.



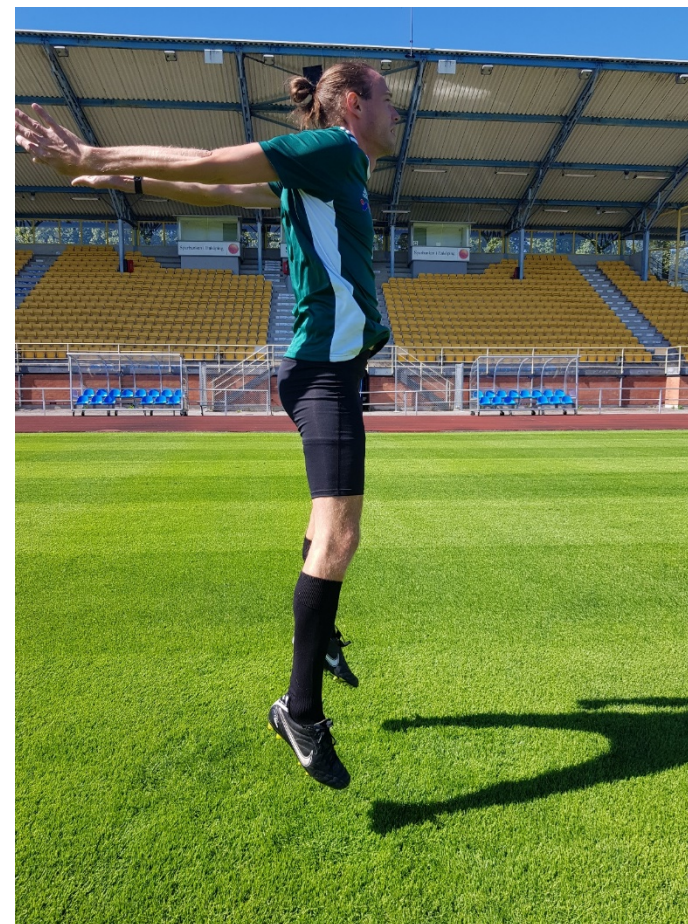
Utfallshopp 10 st per ben – 20 st totalt



Gör ett upphopp med bägge fötterna. När du landar nuddar du marken med ena knät och vinklar det andra i 90 grader framför dig. Gör ett nytt upphopp från den positionen och byt ben.



Knäböj med upphopp – 10 stycken



Squats med upphopp från bägge fötterna.



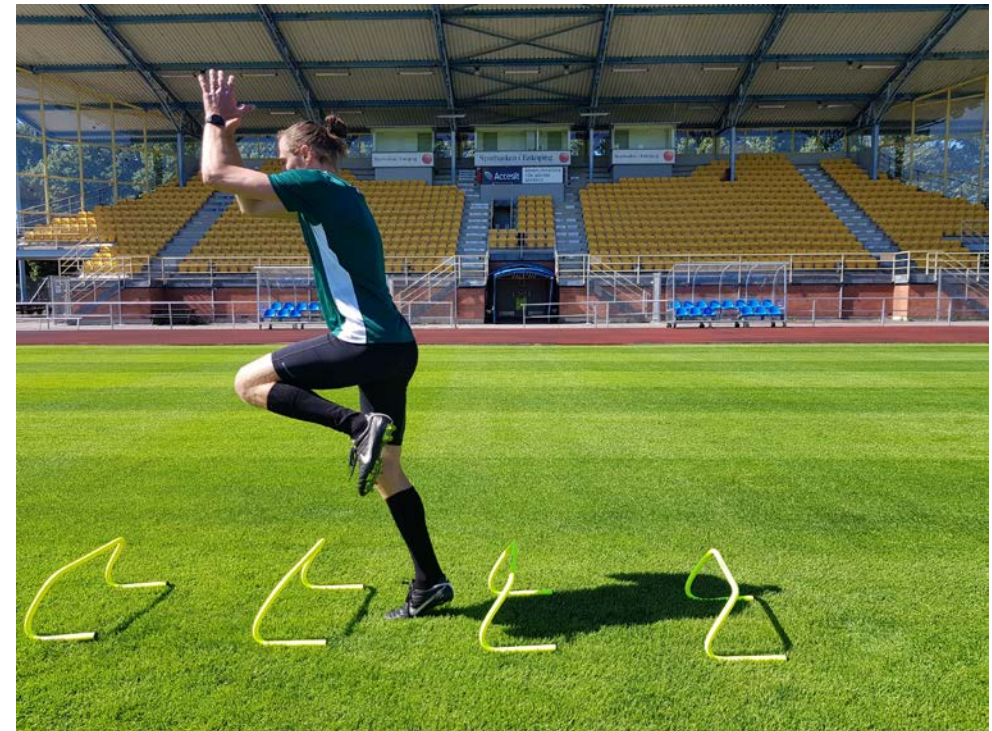
Höftlyft på rygg – 20 stycken



Ligg på rygg med skosulorna i marken. Lyft rumpan och sänk den till marken igen. Använd gärna gummiband kring låren om det finns.



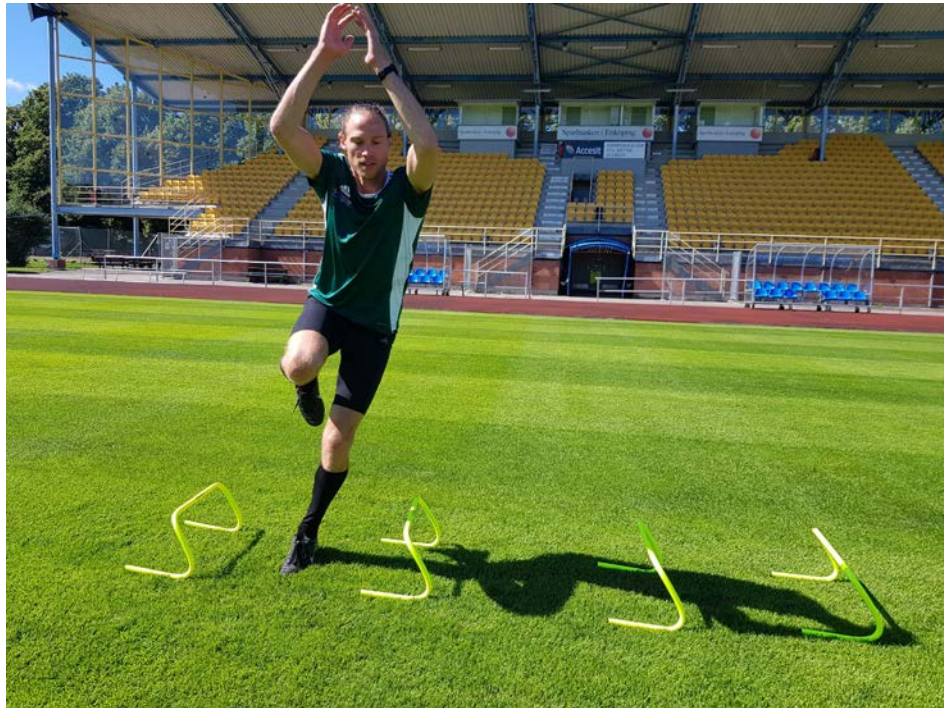
Enbenshopp framåt över låga häckar – 8 st per ben



Använd den lägsta varianten av häckar. Stå endast på det benet du ska hoppa med. Hoppa och landa endast på samma ben genom hela övningen. Sträva efter balans. Genomför först med ena benet, därefter det andra.



Enbenshopp åt vänster över låga häckar – 8 st per ben



Använd den lägsta varianten av häckar. Stå endast på det benet du ska hoppa med. Hoppa och landa endast på samma ben genom hela övningen. Sträva efter balans.



Enbenshopp åt höger över låga häckar – 8 st per ben



Använd den lägsta varianten av häckar. Stå endast på det benet du ska hoppa med. Hoppa och landa endast på samma ben genom hela övningen. Sträva efter balans.



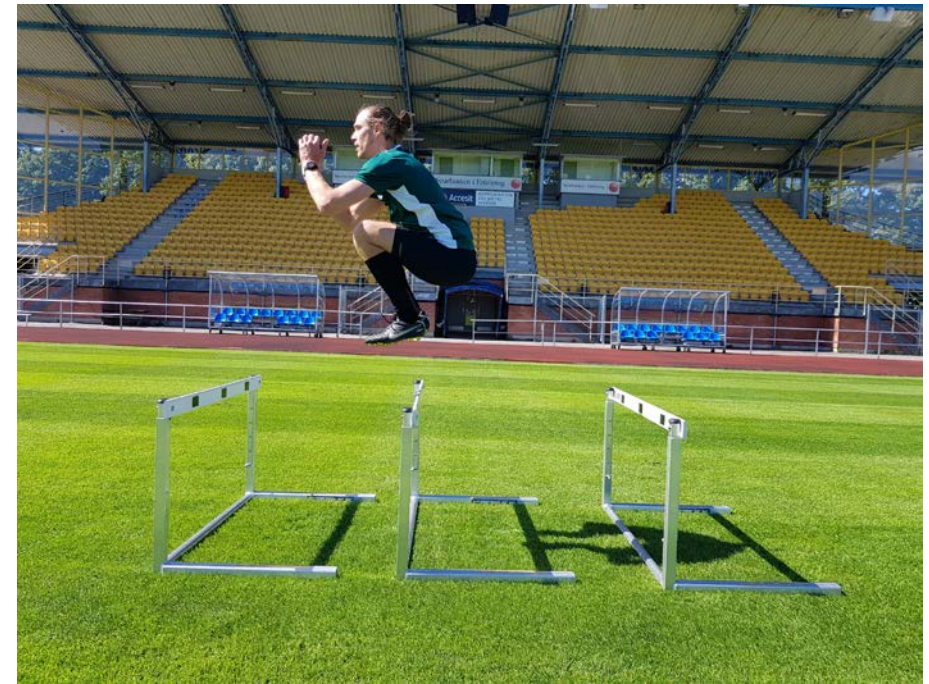
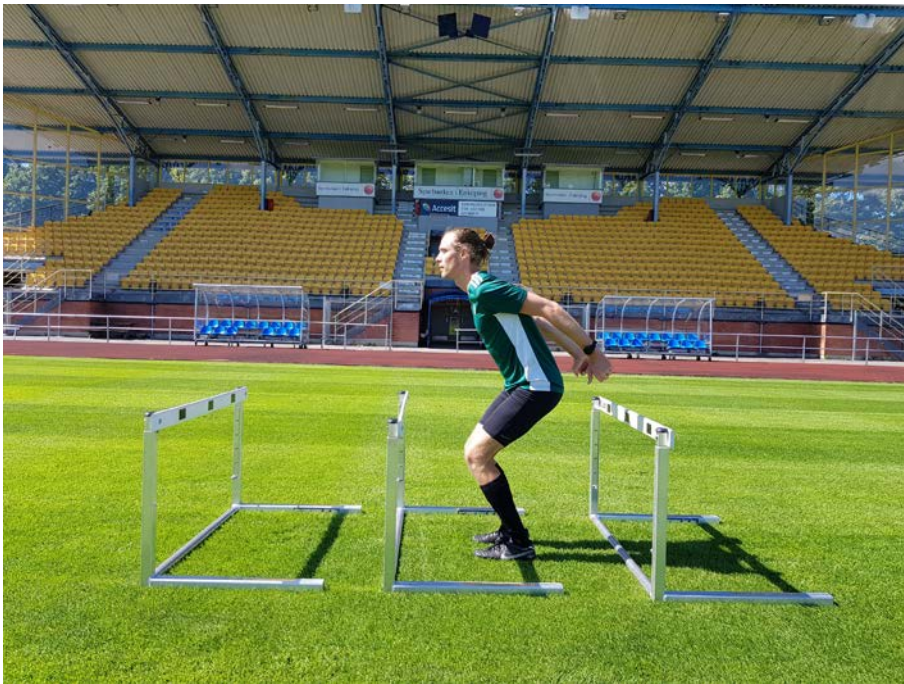
Plankan på raka armar – rulla boll under kroppen – 1 min



Stå i position för plankan, fast med armarna raka. Rulla en boll fram och tillbaka under dig, från sida till sida. Använd bägge händerna så att du måste byta arm som du stödjer dig på.



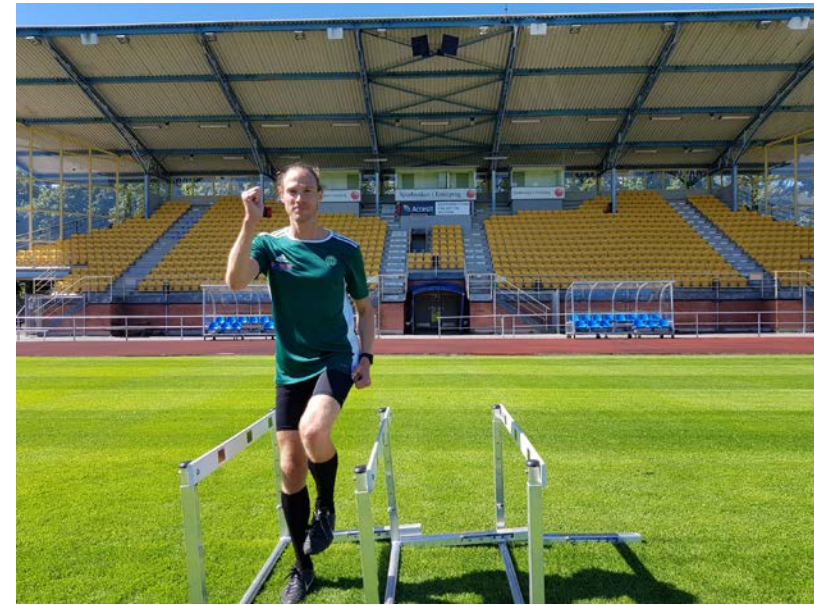
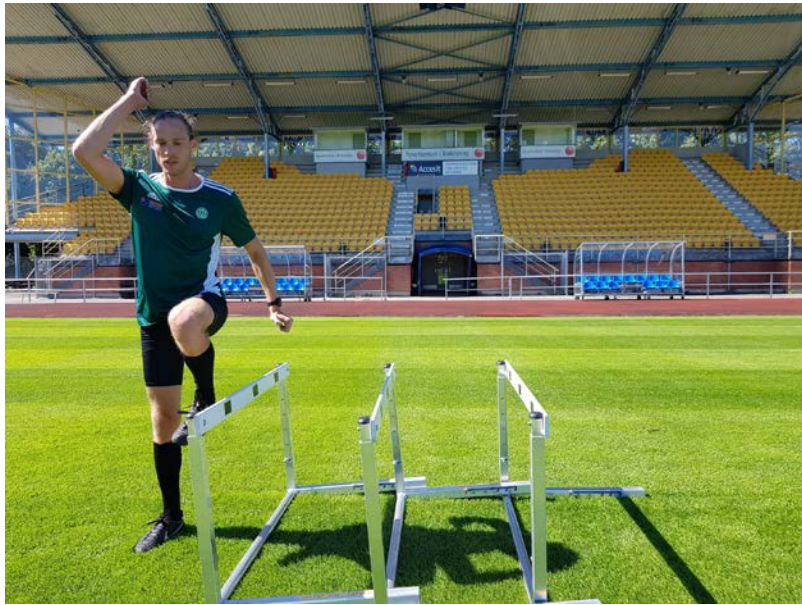
Jämfota hopp över mellanhäckar 10 st – fokus på balans



Explosiva aktioner. Fokusera på balans.



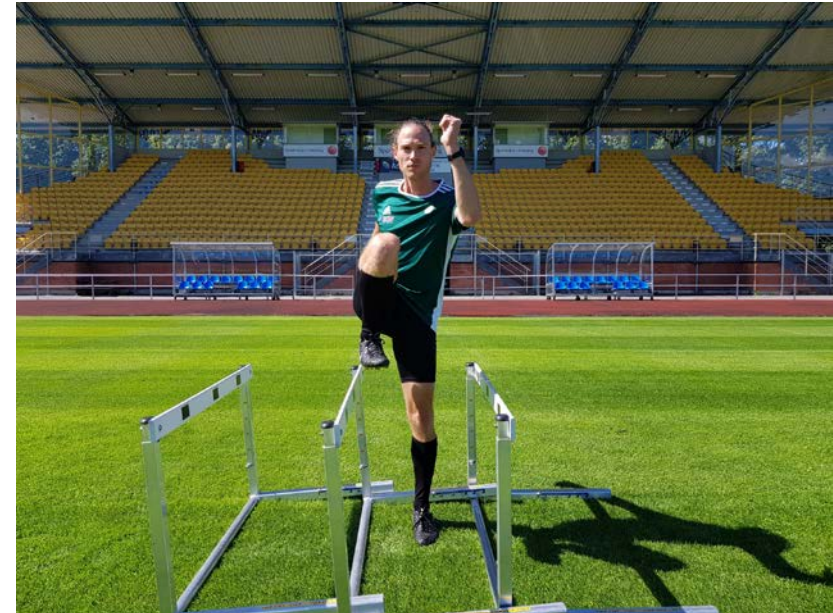
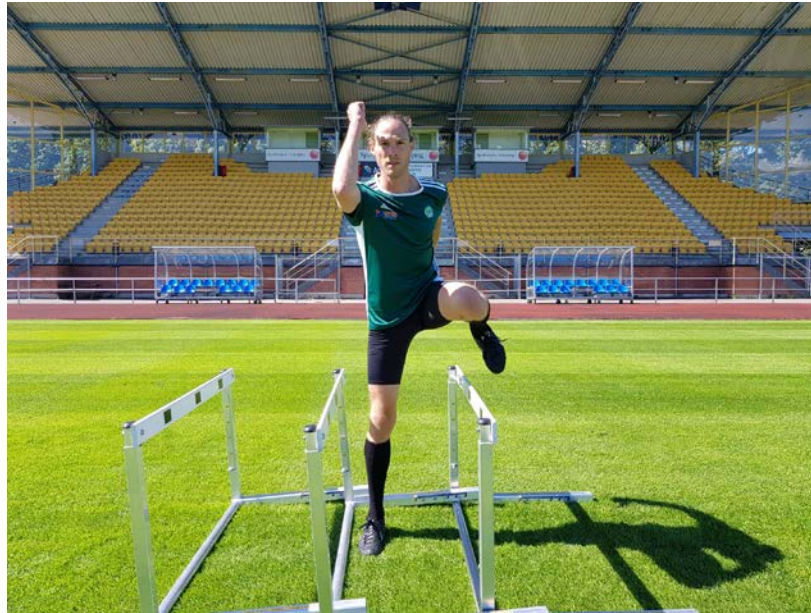
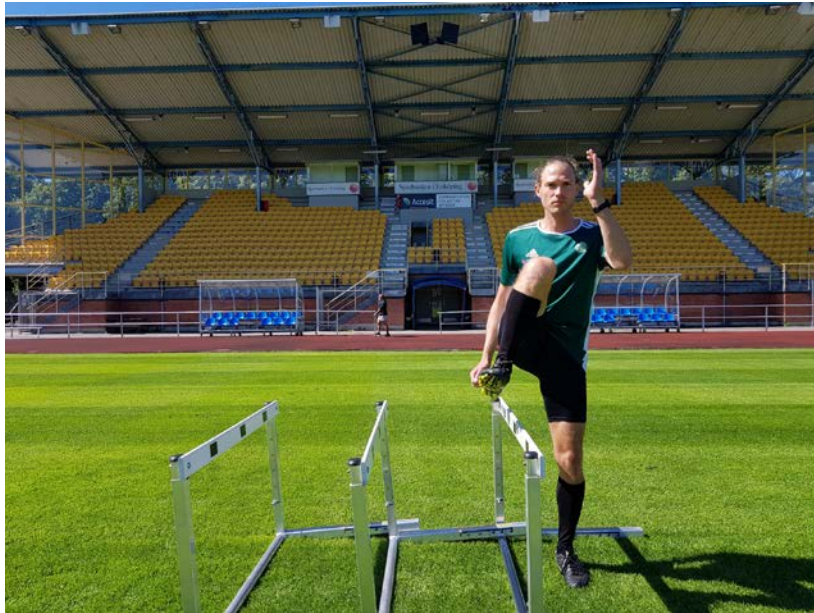
Höga knän över mellanhäckar åt vänster – 8 st



Gå i sidled över häckarna med höga knän. Fokus på rak rygg.
Jobba med armarna för att få tempo i rörelsen.



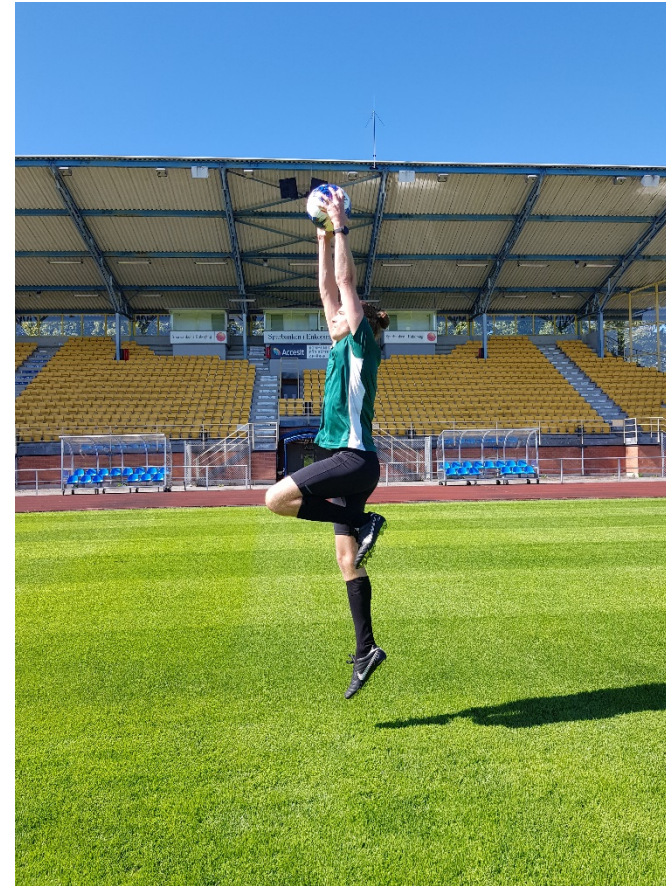
Höga knän över mellanhäckar åt höger – 8 st



Gå i sidled över häckarna med höga knän. Fokus på rak rygg.
Jobba med armarna för att få tempo i rörelsen.



Målvakt upphopp – 10 st per ben



Simulera att du ska fånga en höjdboll. Gör upphoppet på ett ben. Först med det ena benet, därefter med det andra.