

Tjena !

Här finner ni en del länkar på bra och roliga målvaktsövningar att ha som underlag till att komma igång med er målvaktsträning.

15-25 minuter av träningspasset kan ju vara en lämplig längd att köra separat med målvakterna beroende på hur träningspasset ser ut.

Dessa övningar berör följande utvecklingsområden. "

- *Smidighet
- *Snabbhet
- *Spänst
- *Sidledsförflyttningar
- *Fallteknik
- *Grepptechnik
- *Koordination
- *Styrka mm.

Se detta som en idébank och utveckla gärna övningarna så att det passar just era målvakter.

Vi får väl se när säsongen kommit igång på allvar ifall vi kör några renodlade målvaktsträningar.

Lycka till ☺

Höres !!

//Stefan Lundström

<https://youtu.be/T3QinwmK-sM>

<https://youtu.be/mQAdiPN1B8Y>

<https://youtu.be/LyG3b81-zw0>

<https://youtu.be/kHmed5yrCNg?list=PLjhRGoW4qwoCtnceZSM7YhXFPgJMx3uMk>

<https://youtu.be/rsBWYlaXCF4?list=PLjhRGoW4qwoCtnceZSM7YhXFPgJMx3uMk>

<https://youtu.be/F-h6qSvibgg?list=PLjhRGoW4qwoCtnceZSM7YhXFPgJMx3uMk>

https://youtu.be/T-Gbj_unHvg?list=PLjhRGoW4qwoCtnceZSM7YhXFPgJMx3uMk

<https://youtu.be/C427FE1xdKo?list=PLjhRGoW4qwoCtnceZSM7YhXFPgJMx3uMk>

<https://youtu.be/NXYZMWseFD4?list=PLjhRGoW4qwoCtnceZSM7YhXFPgJMx3uMk>

https://youtu.be/PnVKMa_sCzg?list=PLjhRGoW4qwoCtnceZSM7YhXFPgJMx3uMk

<https://youtu.be/drAVtgh7W4>

<https://youtu.be/9BSgR3m0Uvc>

<https://youtu.be/Gu9INOVgcjU>

<https://youtu.be/eQF4Lplmn1U>