



## MÅLVAKTENS ROLL

- Har stor betydelse för laget - Finns bara en på planen.
- Aldrig målvaktens fel - Behöver alltid hjälp av utespelarna.
- Lätt att bli självkritisk - Alla skall uppmuntra målvakten.

## BRA EGENSKAPER HOS EN MÅLVAKT

- Modig, att våga.
- Envishet, inte ge upp, tänka positivt.
- Vilja - att bestämma sig att "Jag vill", "Jag kan".

## GRUNDREGLER FÖR MÅLVAKTEN

- **Arbetsposition (Kroppens position)**  
Alltid på knäna eller stående. Aldrig sitta eller ligga då ditt lag anfaller.  
Gäller både träning och match.
- **Vara engagerad**  
Vara positiv och stötta dina lagkamrater.
- **Följ spelet**  
Även när ditt lag anfaller.
- **Vara aktiv i målet**  
Ta bollen där du kan. Snabba förflyttningar. Äg "ditt" målområde. Rör på dig även när ditt lag anfaller så att du håller igång kroppen.
- **Vara noggrann**  
Med din kroppställning och position i målet så att du täcker maximalt, vid returer och utkast m.m.
- **Hjälpa/tala med utespelarna**  
Berätta om fria motståndare, bestäm var muren skall vara och vad du vill att de står vid utkast m.m.
- **Se på motståndaren ("Överkurs")**  
Skyttens klubbfattning, dragskott, slagskott, höger- eller vänsterfattad klubba, straffar, ansiktsuttryck, hur brukar spelaren skjuta (kan ha en favoritplacering av skottet).

## EGEN UPPVÄRMNING



- **Jogga:**

3 varv runt planen (eller 3 min). Rakt fram, med sidan till (åt båda håll), veva med armar framåt och bakåt. Variera övningarna under de 3 varven.

- **Utfallssteg:**

Stå med rak rygg och händerna på höfterna. Ta ett kliv med ena benet rakt fram och sjunk ner så andra knät nuddar golvet. Upprepa med andra benet.

*Upprepa 20 ggr med vart ben.*



- **Balansövning:**

Stå på ett ben, lyft det andra bakåt samtidigt som du böjer överkroppen framåt. Ta ner ben, rätta kroppen, lyft ben framåt med rak överkropp.

Ta ner benet och gör samma övning med andra benet.

*Upprepa 20 ggr (10 med vart ben).*

- **Lår och ljumske:**

Stå på knä, glid långsamtisär med knäna så långt du kan utan att få ont. Dra långsamt ihop knäna helt. Spänn lår och rumpa under övningen.

*Repetera 10 ggr.*

- **Knä-Knä förflyttningar:**

3-4 åt vardera håll.

*Upprepa under ca 2 min.*



- **Side push och reverse side push:**

1-2 åt vardera håll.

*Upprepa under ca 2 min.*

- **Långa förflyttningar framå/bakåt:**

3-4 steg framå/bakåt. Bakåt kan handen användas.

*Upprepa under ca 2 min.*

- **Axlar:**

Viktigt att värma axlarna och armarna genom att rotera framoch tillbaka.

*Upprepa under ca 1 min.*

- **Händer:**

Gnugga händerna mot varandra. Stå upp och snärta händerna mot golvet.

*Upprepa under 10-20 ggr.*

- **Pingvinen:**

Stå upp, dra upp axlarna med armarna efter kroppen, vinkla ut händerna (90 grader) och gå med mycket korta steg i 30 sekunder.

- **Bollkontroll:**

Kasta boll med lagkamrat, ledare eller vägg. Träna på dubbelfattad lyra och enhandslyra med båda händerna. Jonglera, gärna med 3 bollar.

## FYSIKEN

Mage (bål) och rygg är jätteviktiga muskelgrupper för en målvakt. Samt starka benmuskler för att kunna resa sig snabbt.



### • Mage (Bål):

Sätt en boll mellan fötterna och försök överlämna bollen till händerna när du ligger på rygg. Sträck ut så att händer och fötter nuddar golvet. Upprepa rörelsen tills du inte orkar mer.

### • Plankan:

Armbågarna och underarmarna längs golvet. Rak rygg/ben och fötterna vilar på tårna.  
3 x 60s



Kan med fördel varieras med benlyft.  
3 x 60s



### • Knäböj

Håll armarna rakt framför dig. Håll gärna i en klubba. Håll en rak rygg och böj knäna.  
Upprepa 20 ggr.



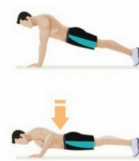
### • Utfall:

Ett ben framåt, böj i steget, försök hålla en spänd bål och rak rygg.  
Upprepa 20 ggr (10 per ben).



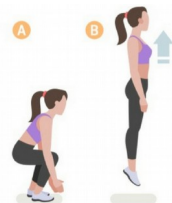
### • Armhävningar:

Gör 10 armhävningar. Är det för tungt, ha knäna i marken.



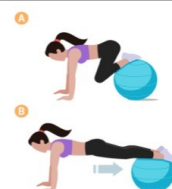
### • Upphopp:

Stå med rak rygg och armarna längs sidan. Böj knäna med en lodrät "linje" mellan axlar och knän. Hoppa så högt du kan och sträck upp armarna rakt upp.



### • Benindrag med medicinboll:

Utgångsläge som en armhävnings med fötterna vilandes på bollen. Dra in knäna under magen och håll balansen. Räta ut benen.  
Upprepa 20 ggr.



### • Burpees:

Starta stående med armarna längs sidorna. Böj knäna och sätt handflatorna i golvet. Skjut bak benen så långt det går. Dra in benen igen. Gör ett upphopp.  
*Upprepa 10 ggr.*



### • Fällkniven:

Ligg på rygg med armarna utsträckta över huvudet. Vik upp överkropp och ben. Håll tag i benen i 1 sekund. Släpp ner.  
*Upprepa 10 ggr.*



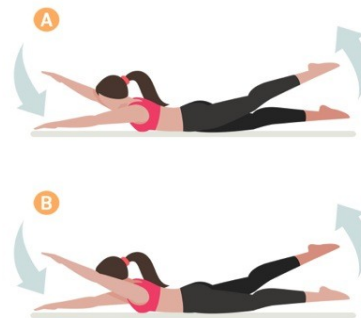
### • Dips på bänk:

Sätt armarna (raka) mot en bänk bakom ryggen i sittande ställning. Böj armarna i ca 90 grader. Sträck ut armarna igen.  
*Upprepa 10 ggr.*



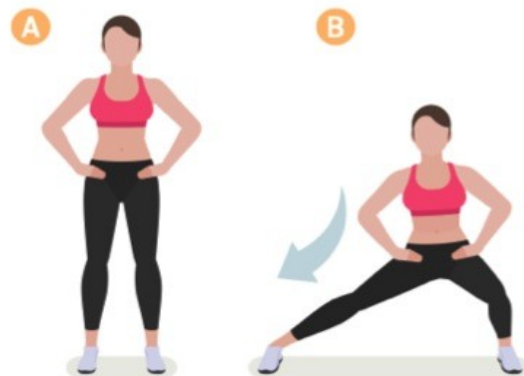
### • Ryggresning diagonal:

Ligg på mage med armarna utsträckta framför huvudet. Håll både armar och ben sträckta/spända strax ovanför golvet. Lyft vänster arm/höger ben. Växla till lyft höger arm/vänster ben.  
*Upprepa 20 ggr.*



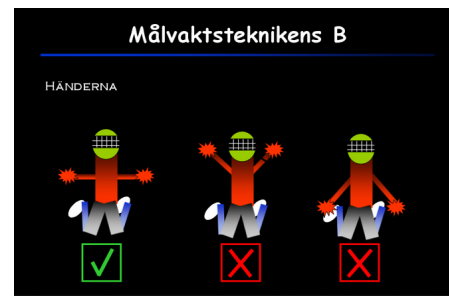
### • Sidoutfall:

Startposition med fötterna lätt isär med fötterna placerade i axelbredd. Händerna på höfterna. Flytta ut höger ben så långt det går utan att tappa balansen. Håll kvar i 2 sekunder. Flytta in och repetera med vänster ben.  
*Upprepa 20 ggr (10 per ben).*



### Utgångspositionen:

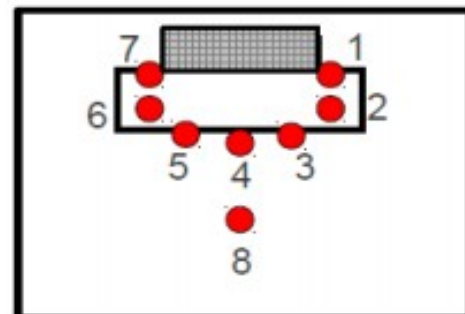
- Sittande på knäna med benen i ca 45 graders lutning.
- Axelbrett eller lite bredare mellan knäna. Fötterna ihop (tårna).
- Tyngdpunkten på knäna i denna triangel så benparader kan göras obehindrat.
- Näsan framför knäna, så att man har liten tyngdpunkt på fötterna.
- Avslappnad handposition, lågt (90 grader), relativt långt fram.



- Försök utgå ifrån centrum av målet. (Position 4)
- Grundposition 1-8.

### Förflyttningar

- Korta snabba knäförflyttningar. (Knee to Knee)
- Lång tryckförflyttning. (Side push)
- Långa sidoförflyttningar. (Reverse side push)
- Handförflyttning vid små förflyttningar och förflyttning bakåt.
- Glida med fötterna först (Täcka bortre stolpen) (Slide)
- Försök alltid att hålla arbetsställningen under förflyttning!!





### Blockera

Efter snabb förflyttning skall du i första hand blockera skotten, istället för att fånga bollen. Sedan ta returen snabbt.

- Ha en arbetsställning och position som täcker målet maximalt. (Boxkontroll)
- Styr undan bollen åt sidan och bakåt.
- Blockera med ...
  - Ben - Benparad (sträckt vrist).
  - Händer (isär med fingrarna)
  - Armar.
  - Bålen (magen).
  - Hjälms.
- Ta eventuell retur.

### Greppa boll

- Vid skott mot bålen, försök dubbelgreppa med båda händerna.
- Enhandslyra om du inte kan med båda händerna.

### Boxkontroll (Täcka målet)

- Målytor - Hur täcker jag målet bäst i olika vinklar - Träna arbetsställningar.
- Undvik att jobba utanför boxen.
- Sparka ut bollen.

### Utkast

- I första hand ska du stå upp vid utkast för att få bästa rörelsen i kastet.
- Försök kasta bollen på medspelarens blad utan att bollen studsar.
- Korta utkast t.ex. till en back, ska alltid efterliknas ett bowlingkast (rulla).
- Långa utkast, ska alltid studsas en gång på egen planhalva.
- Undvik att kasta rakt upp i mitten av banan om det inte är tomt på spelare.
- **Undvik alltid att kasta rakt ut på motståndare!! Blir sällan bra.**

Starta gärna anfall genom att greppa bollen, kasta hårt och långt mellan samtliga spelare. Öva in denna kontring, så forwards hämtar boll i mitten och tar ett snabbt avslut.

Detta kan även göras med ett hårt kast i sargen strax innan mittplan och valla den in i mitten på banan. Då kan både vänster- och högerforward nå bollen i mitten och gå rakt på ett avslut.