

# # InnebandyForAll

Övningsbank MÅLVAKTER  
Senast uppdaterad: 2017-01-10  
Version 1.1



*Gästriklands  
Innebandyförbund*



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

# # InnebandyForAll

## ÖVNING 4.0 - MÅLVAKTER

### NIVÅ

Blå/Röd

### SYFTE

Träna upp reaktionsförmåga på snabba avslut nära mål.

### BESKRIVNING

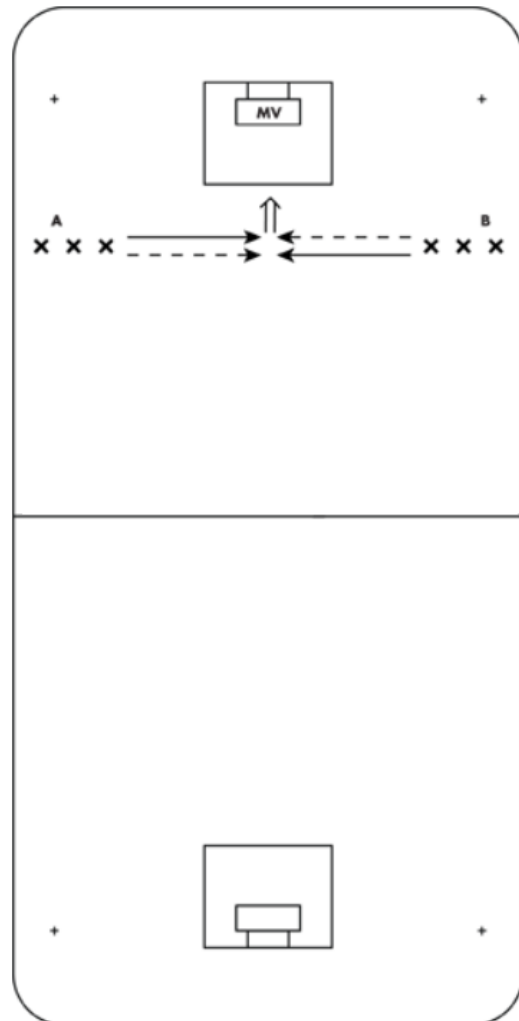
Spelare A springer utan boll in mot mitten.

Spelare B slår en passning till spelare A som skjuter direkt.

Direkt efter passningen springer spelare B in mot mitten och får en passning från nästa spelare A och skjuter direkt.

Osv.

Spelare byter led efter avslutat moment.



**Gästriklands  
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

# # InnebandyForAll

## ÖVNING 4.1 - MÅLVAKTER

### NIVÅ

Blå/Röd

### SYFTE

Träna upp split vision och reaktionsförmåga.

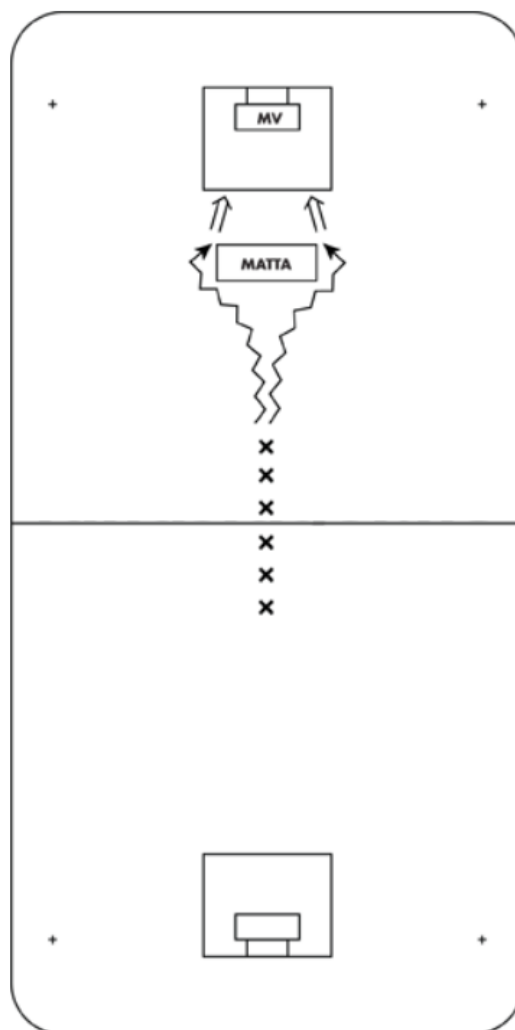
### BESKRIVNING

En matta hålls upp i slottet.

Första spelaren i ledet springer med boll bakom mattan och väljer vilken sida om mattan han ska avsluta på.

Skjuter ett snabbt skott.

Osv.



**Gästriklands  
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

# # InnebandyForAll

## ÖVNING 4.2 - MÅLVAKTER

### NIVÅ

Blå/Röd

### SYFTE

Träna omställning mellan långskott, närspel och sidledsflyttningar.

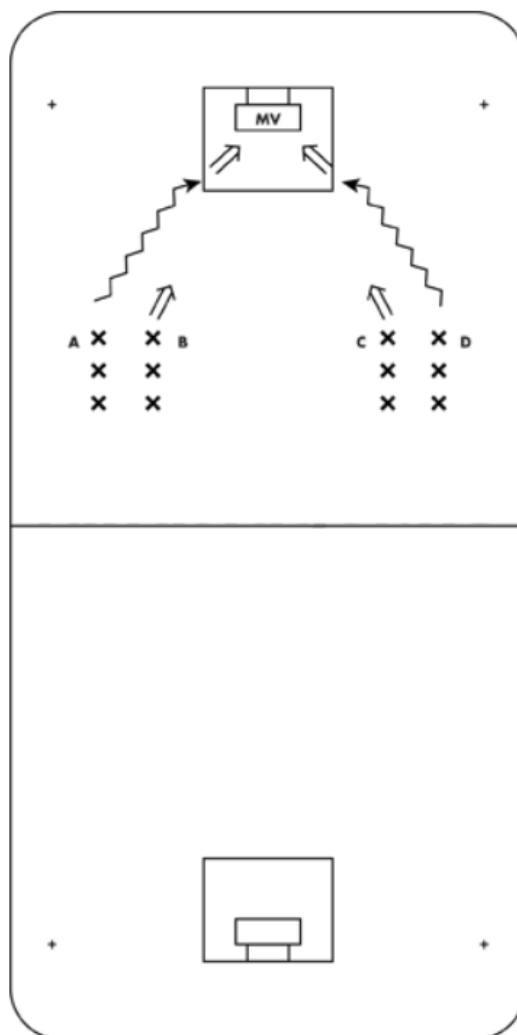
### BESKRIVNING

Spelare B skjuter.

Samtidigt springer A i högt tempo med boll mot mål och avslutar på nära håll.

Direkt efter detta skjuter spelare C. Samtidigt springer D i högt tempo med boll mot mål och avslutar på nära håll.

A byter led till B, B till C, C till D och D till A.



**Gästriklands  
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

# # InnebandyForAll

## ÖVNING 4.3 - MÅLVAKTER

### NIVÅ

Blå/Röd

### MÅLVAKTER

### SYFTE

Träna omställning mellan långskott, närspel och sidledsflyttningar.

### BESKRIVNING

Spelare A springer med boll och avslutar från sidan.

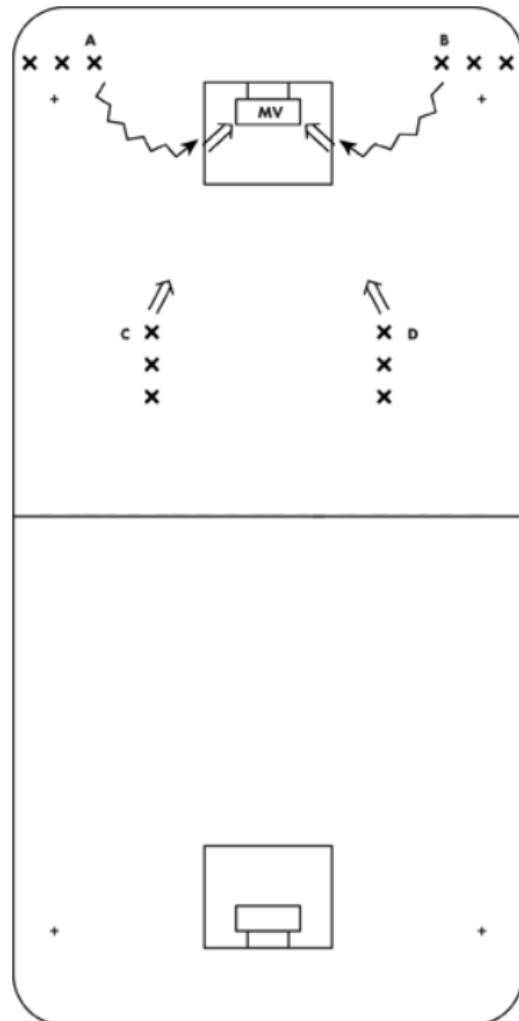
D skjuter.

C skjuter.

B springer med boll och avslutar från sidan.

Osv.

A byter led till B, B till D, D till C och C till A efter avslutat moment.



**Gästriklands  
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

# # InnebandyForAll

## ÖVNING 4.4 - MÅLVAKTER

### NIVÅ

Blå/Röd

### SYFTE

En fysövning för målvakter där de jobbar med lungor och benmuskler.

### BESKRIVNING

Bollar ligger i målet.

Målvakten tar en boll, ställer sig upp, tar några kliv ut och rullar bollen till en utspelare.

Utespelaren skjuter direkt.

Samtidigt har målvakten snabbt backat tillbaka in i målet och sätter sig i position.

Tar en ny boll, reser sig upp, tar några kliv ut och rullar bollen.

Osv.

Utespelarna bör visa vem som ska ha bollen innan målvakten rullar.



**Gästriklands  
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

# # InnebandyForAll

## ÖVNING 4.5 - MÅLVAKTER

### NIVÅ

Blå/Röd

### SYFTE

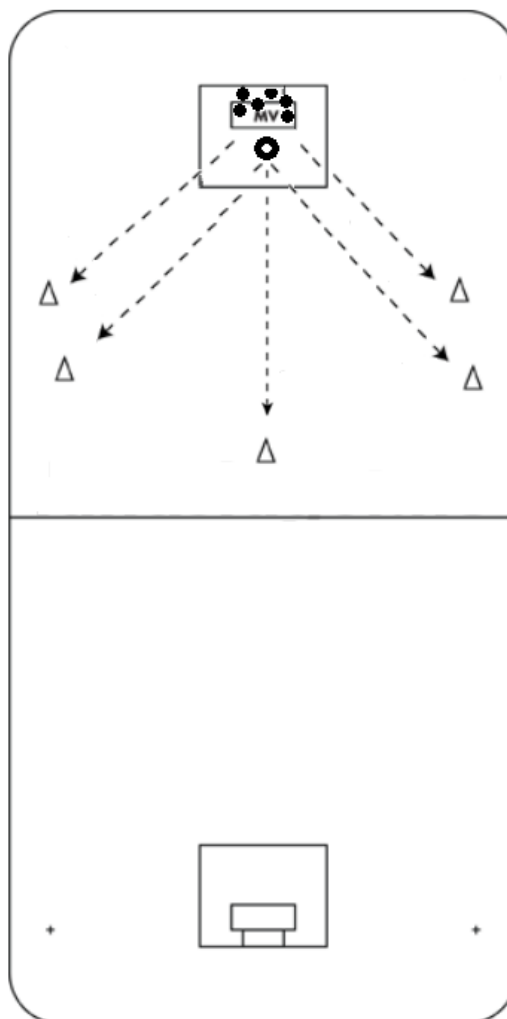
En övning för målvakter där de tränar utkast.

### BESKRIVNING

Målvakten har bollar liggandes på målet och tränar att utföra olika utkast med precision.

Svårighetsgraden kan förändras genom att ha längre avstånd samt minska avståndet mellan konerna.

Övningen kan göras till en tävling där målvakten samlar poäng och tävlar mot sig själv för att bli bättre.



**Gästriklands  
Innebandyförbund**



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö

# # InnebandyForAll

Övningarna är hämtade från

<http://landslaget.nu/>



*Gästriklands  
Innebandyförbund*



Kultur • Organisation • Ekonomi • Träningsförhållande • Miljö