



HOVSLÄTTSS IK  
INNEBANDY

# Målvaktsövningar



Framtaget av:

Daniel Wredenbergs och Emil Nylén

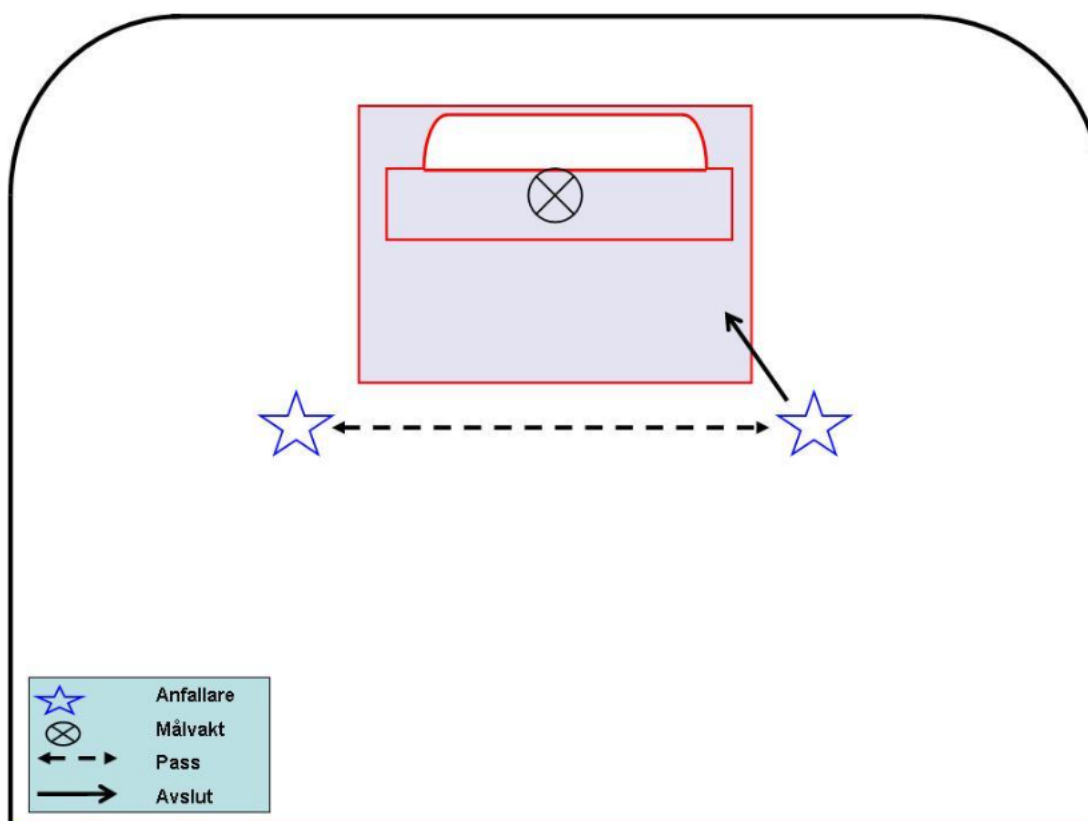
Version:

1.0

## Innehåll

<b>1</b>	<b>Förflyttningsövning 1</b> .....	<b>1</b>
1.1	Genomförande .....	1
1.2	Mål med övningen .....	1
<b>2</b>	<b>Förflyttningsövning 2</b> .....	<b>2</b>
2.1	Genomförande .....	2
2.2	Mål med övningen .....	2
<b>3</b>	<b>Reflexövning 1</b> .....	<b>3</b>
3.1	Genomförande .....	3
3.2	Mål med övningen .....	3
<b>4</b>	<b>Reflexövning 2</b> .....	<b>4</b>
4.1	Genomförande .....	4
4.2	Mål med övningen .....	4
<b>5</b>	<b>Benövning</b> .....	<b>5</b>
5.1	Genomförande .....	5
5.2	Mål med övningen .....	5
<b>6</b>	<b>Siddledsövning</b> .....	<b>6</b>
6.1	Genomförande .....	6
6.2	Mål med övningen .....	6
<b>7</b>	<b>Returövning</b> .....	<b>7</b>
7.1	Genomförande .....	7
7.2	Mål med övningen .....	7
<b>8</b>	<b>Lobbövning</b> .....	<b>8</b>
8.1	Genomförande .....	8
8.2	Mål med övningen .....	8

## 1 Förflyttningsövning 1



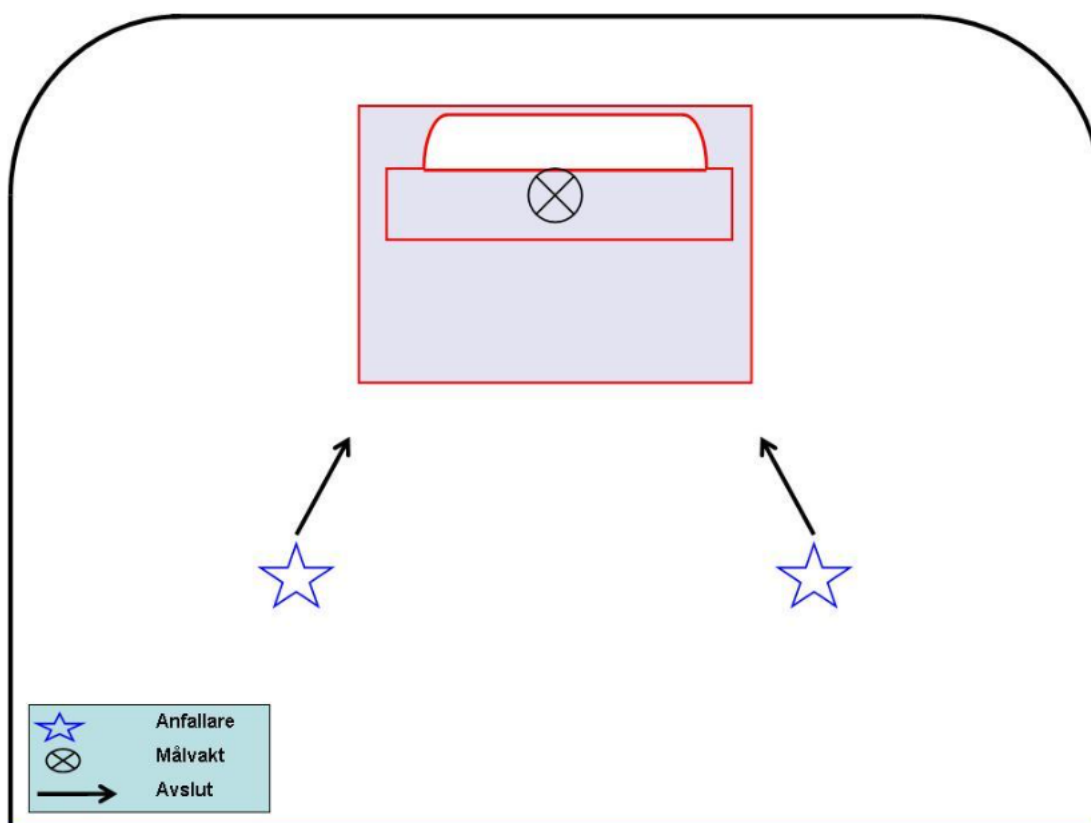
### 1.1 Genomförande

Anfallarna håller sig precis utanför målvaktsområdet och spelar bollen minst tre gånger mellan varandra och tar sedan avslut. Målvakten försöker hela tiden följa med och täcka skott.

### 1.2 Mål med övningen

Målvakten skall lära sig att förflytta sig snabbt och smidigt. Målvakten övar dessutom upp balansen i sina förflyttningar.

## 2 Förflyttningsövning 2



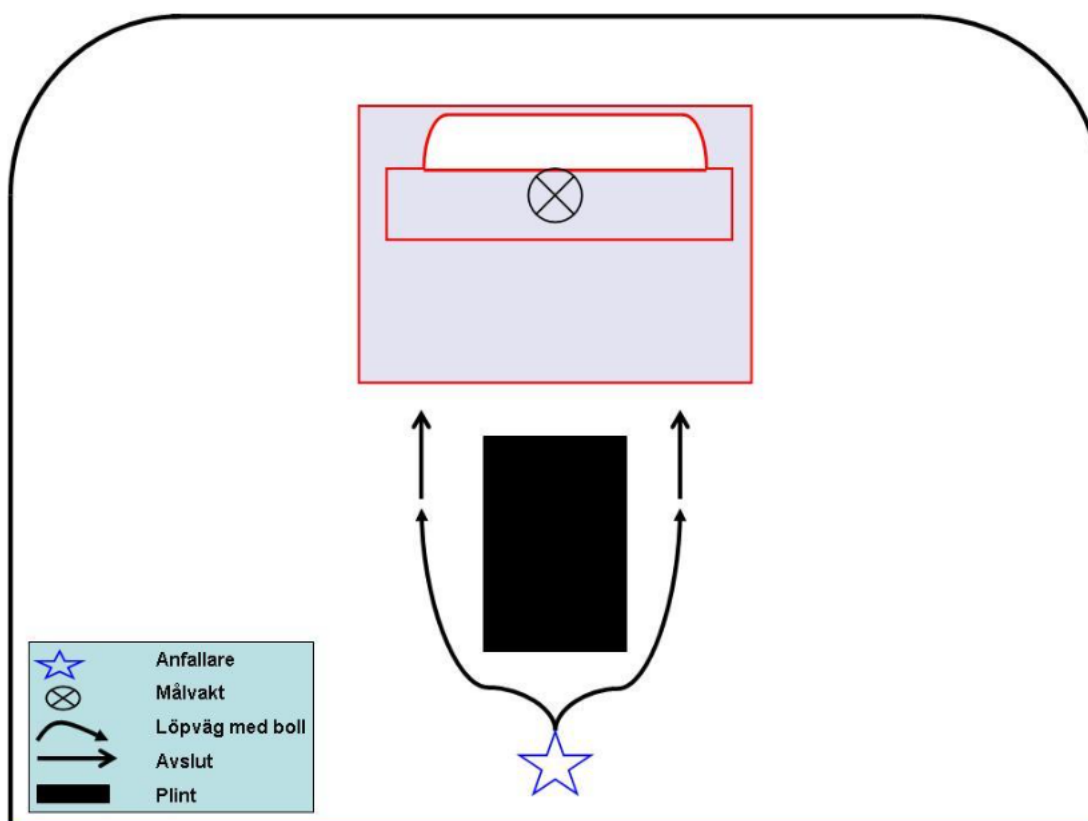
### 2.1 Genomförande

Anfallarna lyfter in lösa bollar mot överkroppen på målvakten. Målvakten står med armarna bakom ryggen och försöker att mota bollarna med överkroppen.

### 2.2 Mål med övningen

Syftet är att målvakten skall öva upp sin balans i förflyttningarna och att lära sig att placera kroppen bakom bollen.

### 3 Reflexövning 1



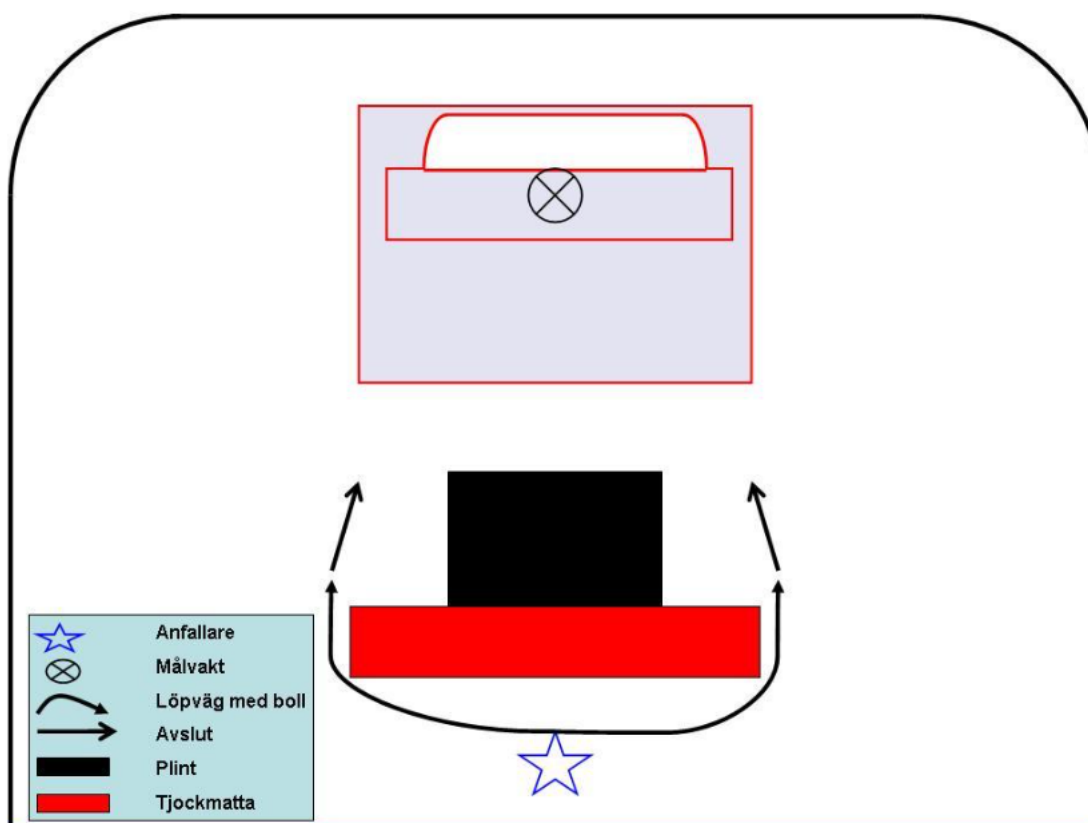
#### 3.1 Genomförande

En plint ställs upp utanför målvaktsområdet mitt framför målet. Målvakten tittar på ena sidan av plinten och förflyttar sig sedan till den andra där skotten kommer. Målvakten stannar sedan på den sidan som skottet kom från och går sedan över till motsatt sida där ett nytt skott kommer.

#### 3.2 Mål med övningen

Målvakten övar upp sin reflexförmåga men också att, snabbt efter förflyttning göra sig beredd för att ta ett skott.

## 4 Reflexövning 2



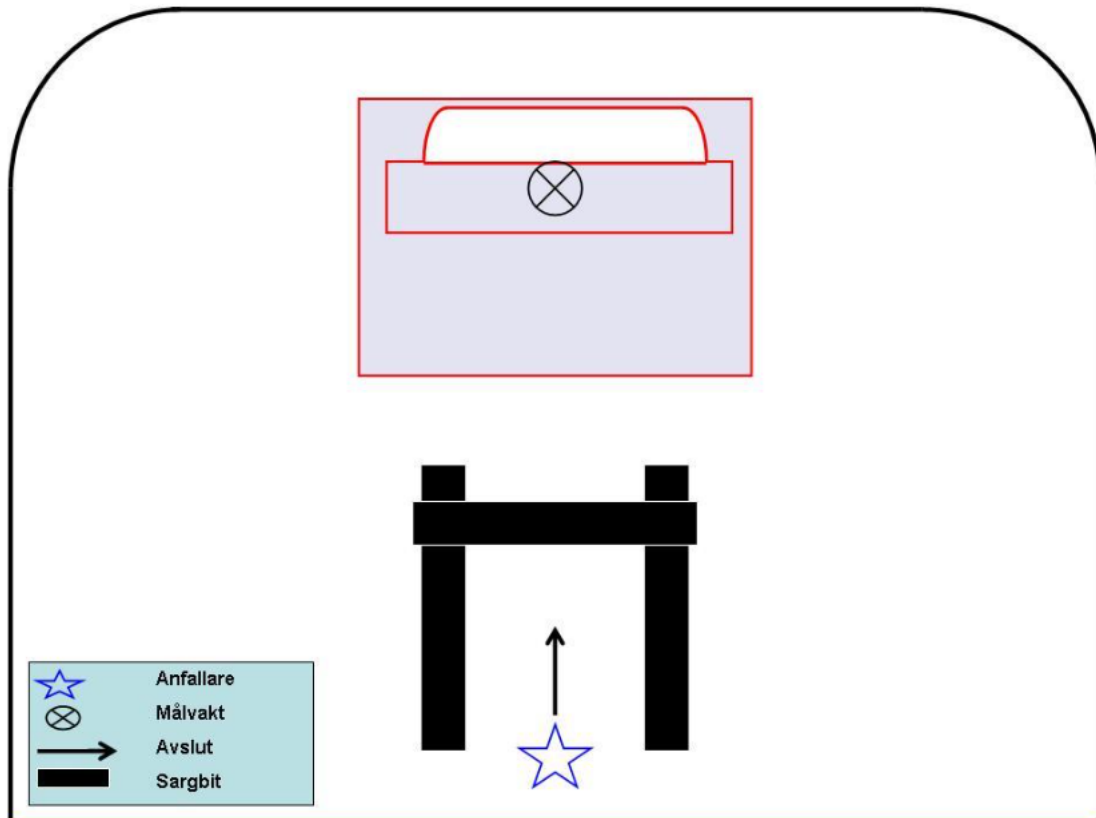
### 4.1 Genomförande

Ställ upp en tjockmatta mot en plint (alternativt en målbur) så att den skymmer anfallaren för målvakten. Därefter får anfallaren välja vilken sida som hon eller han vill gå och tar därefter ett snabbt avslut mot mål.

### 4.2 Mål med övningen

Detta är en mycket bra övning för målvakten att öva upp sina reflexer på. Målvakten måste hela tiden koncentrera sig och vara beredd på ett skott.

## 5 Benövning



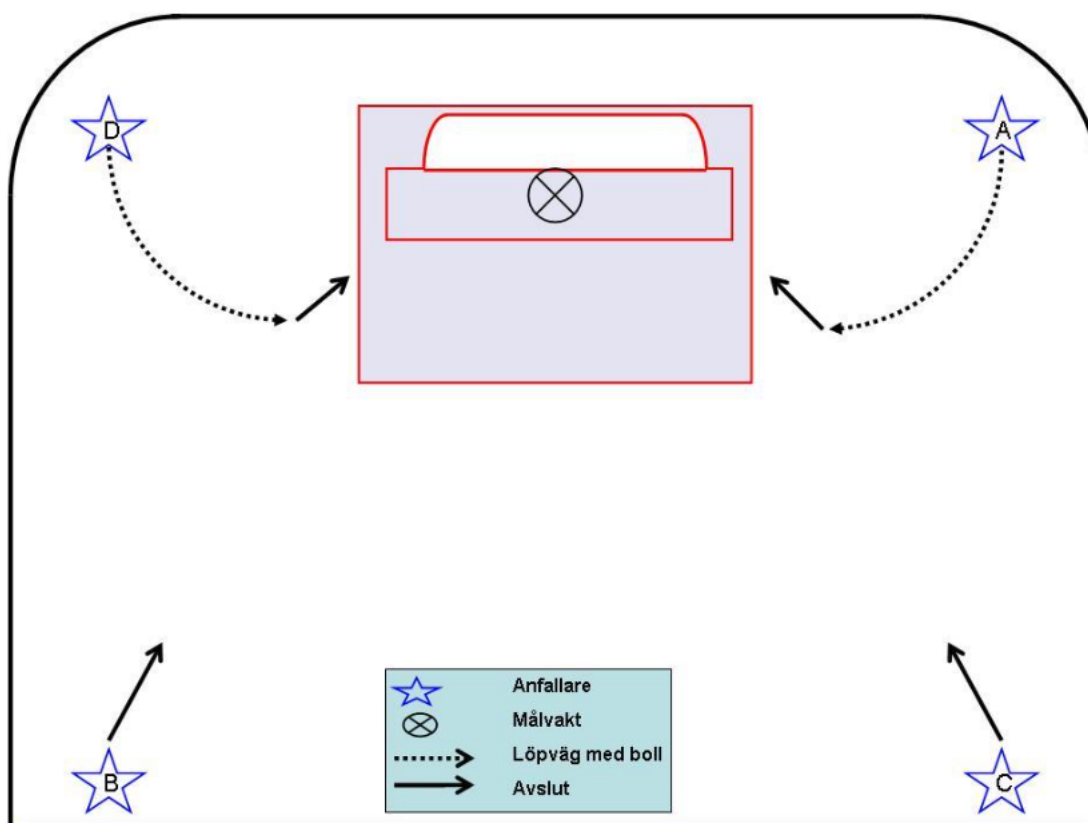
### 5.1 Genomförande

Lägg två sargbitar längs med golvet som på bilden och ställ sedan en tredje sargbit på dessa två så att det bildas en tunne. Anfallarens uppgift är sedan att ta låga avslut på mål. Målvakten måste ha händerna bakom ryggen och enbart jobba med benen för att mota skott.

### 5.2 Mål med övningen

Målvakten får här öva på hur man skall jobba med benen för att ta låga skott, men också hur man skall placera sig för att man på bästa sätt ska täcka skott längs med marken.

## 6 Siddledsövning



### 6.1 Genomförande

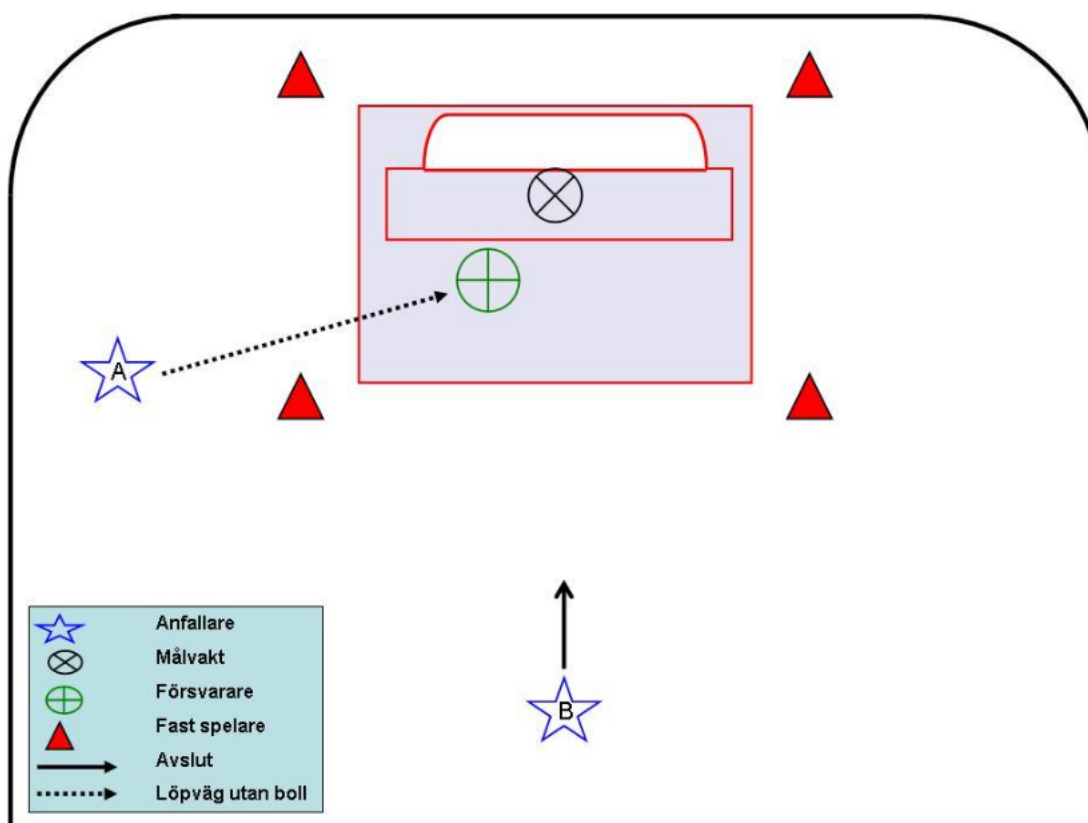
Anfallare A löper in i slottet och tar ett snabbt avslut. Därefter är det B, C och D's tur. Målvakten får då hela tiden jobba i sidled.

### 6.2 Mål med övningen

Målvakten för att öva sig på att förflytta sig i sidled, men också att placera sig så att man täcker så mycket som möjligt utifrån varje vinkel. Detta är också en bra övning för att öva upp både styrka och kondition för målvakterna.



## 7 Returövning



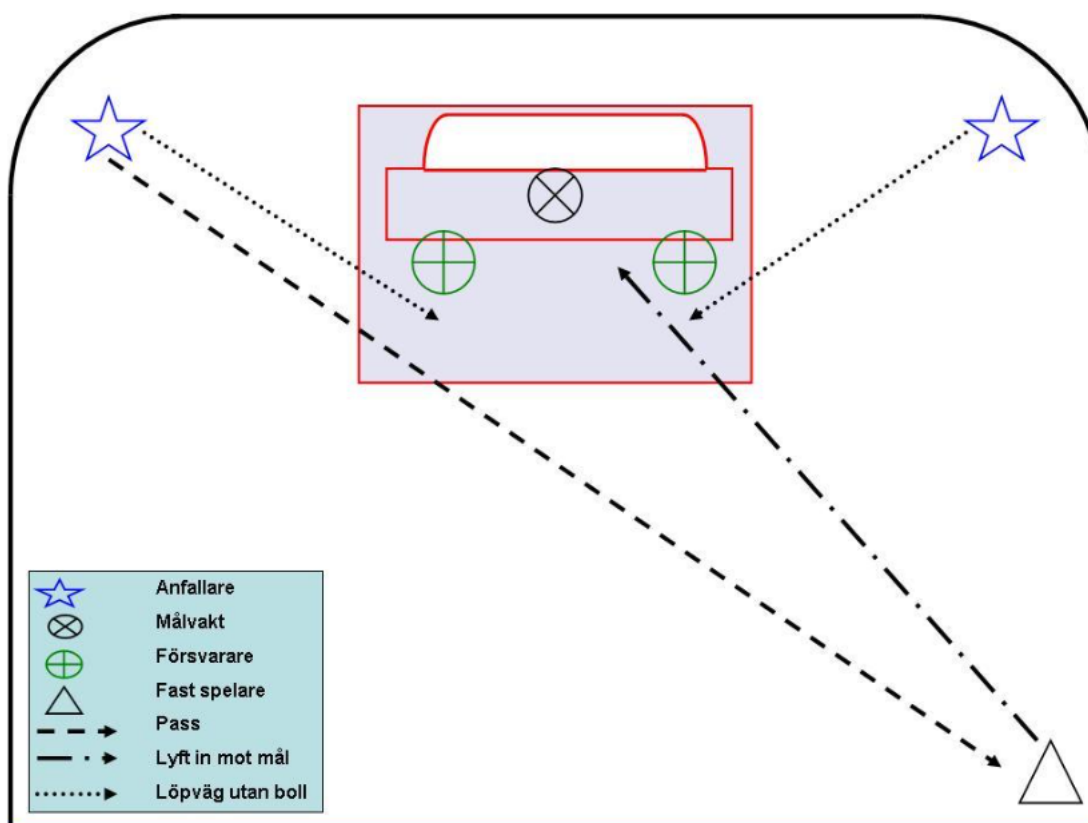
### 7.1 Genomförande

Anfallare A löper in på mål och gör sig beredd på en möjlig retur från målvakten. Anfallare B tar ett avslut. Anfallare A och den fasta försvararen kämpar sedan om bollen tills målvakten har den, tills det blir mål, eller att bollen hamnar utanför den kvadrat som konerna bildar.

### 7.2 Mål med övningen

Målvakten får öva sig på att snabbt ta hand om returer och att placera sig så att man får fri sikt. Det blir även en mycket matchlik övning vilket leder till att målvakten hela tiden måste vara koncentrerad och vara på jakt efter bollen.

## 8 Lobbövning



### 8.1 Genomförande

Anfallaren slår ett pass upp till den fasta spelaren uppe vid mittlinjen. De två anfallarna löper sedan in på mål och den fasta spelaren lyfter in bollen mot mål. Målvaktens uppgift är att gå ut och ta ner bollen, alternativt stöta ut den till sidan. Försvarens uppgift är att underlätta för målvakten.

### 8.2 Mål med övningen

Målet med övningen är att målvakten skall öva sig på att plocka ner långbollar. Det är även viktigt att det finns en kommunikation mellan målvakt och försvarare så att backarna vet om att målvakten vill ta bollen. Är bollen för låg är det försvararnas uppgift att rensa undan.