

Introduktion, lära känna, genomgång basfysprogram.

Vad är så speciellt med en målvakt?

Oavsett på vilken nivå eller åldersgrupp laget befinner sig är målvakten en synnerligen viktig spelare.

En aktiv, självsäker och skicklig målvakt kan lyfta ett helt lags prestation och en dålig spolierar alla lags chanser oavsett hur mycket utespelarna kämpar. Dessutom har målvakten det tunga ansvaret att om hon/han släpper in ett mål måste laget göra två för att vinna, med andra ord – målvakten är en av de viktigaste spelarna i laget, kanske är målvakten så mycket som 50 % av lagets kapacitet.

Vad måste en målvakt behärska?

- *En målvakt måste klara att vara fullt koncentrerad i minst 3 x 15 eller 3 x 20 minuter.*
Koncentration är påfrestande för kroppen, alltså måste konditionen vara i topp.
- *En målvakt måste klara att hålla "huvudet kallt" och uppträda säkert och uppmuntrande även i täta och svåra matchsituationer och vid baklängesmål.*
Självförtroende och inre lugn som kommer av att vara säker på uppgiften måste finnas
- *En målvakt måste vara skicklig i att förutse vad som skall hända i nästa spelsekvens.*
Ett öppet och rörligt sinne samt säker bedömning av kroppsspråk och god spelförståelse är nödvändigt för en bra målvakt
- *En målvakt måste vara stark och smidig för att klara närgången "uppvaktning" och snabba förflyttningar*
Starka ben, stark bål och stark överkropp är helt avgörande för god balans och snabba rörelser, speciellt under förflyttning
- *En målvakt måste ha snabba reflexer och god förmåga att snabbt orientera sig.*
God förmåga att snabbt ställa om blicken och tanken utan "att fastna" är mycket viktigt, speciellt om motståndaren är spelskicklig och pressar på med flera spelare.
- *En målvakt måste ha förmågan att uppmuntra och dirigera sina utespelare och då framförallt backparet.*
Bra dialog med backarna och gärna i förväg överenskomna tillvägagångssätt kan betyda skillnaden för vinst eller förlust i svåra matcher. Målvakten och ytterst lagets tränare har ansvaret för att dialogen fungerar.
- *En målvakt måste gilla att ta plats och höras och bör helst ha lite "kaxig attityd".*
Rösten är ett viktigt verktyg för målvakten och den måste kunna höras genom masken och i pressande situationer. En "kaxig" målvakt har ett psykologiskt övertag.
- *En målvakt måste vara orädd*
Målvaktsområdet "tillhör" målvakten och allt som sker där skall ske på målvaktens villkor. Varken spelare eller hårt skjutna skott får påverka målvakten till att göra ett dåligt arbete.
- *En målvakt måste ha bra spelförståelse och bra uppfattningsförmåga*
En bra målvakt vet när ett blixtnsnabbt utkast skall göras för snabb kontrung likväl som när ett normalt uppspel lönar sig bättre. Detta gör målvakten genom att uppfatta motståndarens och de egna spelarnas positioner och genom god kännedom om de egna spelarnas kapacitet.
- *En målvakt måste vara delaktig i alla övningar och aktiviteter som rör laget*
Målvakten måste förstå och aktivt bidra till det egna lagets spel. Från positionen längst bak på planen har målvakten t.o.m. bättre översikt än tränarna vid långsidan. En aktiv målvakt som kan det egna spelet och dessutom kan läsa motståndarnas spel är mycket värdefull hjälp för medspelare och tränare.

Målvaktsträning

Introduktion, lära känna, genomgång basfysprogram.

Varje träningspass inleds med konditions- och styrketräning enligt nedan.

Fyspassen utförs med lätt klädsel (kortbyxor och t-shirt), övriga träningspass med målvaktsutrustning. Antalet aktioner utökas med tilltagande styrka. Mattor användas.

Fyspass ca. 25-30 minuter. Passet bör utföras hemma 2-3 ggr mellan träningarna.

1. Löpning parvis 10 varv runt hallen (ca. 1,2 km) , passning med boll, varannan höger/vänster hand
2. Sit-up 2 x 20 med 2 minuter vila mellan. Böjda knän, ländryggen i mattan
3. Lårcurl 2 x 20 med 2 minuter vila mellan. Parvis. På mage, långsam rörelse underben, mothåll
4. Armhävningar (push-up) 3 x 15 med 2 minuter vila mellan. Axelbrett, rak kropp, rak nacke
5. Knäböj med raka armar framåt 2 x 20 med 2 minuters vila mellan. Axelbrett, händer axelhöjd, långsam
6. Plankan 3 minuter. Vila på underarmar och tå, rak kropp, rak nacke

Översikt träningar

Träning 1	Introduktion, lära känna, genomgång basfysprogram
Träning 2	Grundteknik (grundställning sittande / stående)
Träning 3	Grundteknik (placering i målet / skottvinklar, balans)
Träning 4	Grundteknik (förflyttning)
Träning 5	Grundteknik (hand- och benposition, utkast kort / långt, precision)
Träning 6	Spelövningar med utespelare (anfall 2-3 spelare utan backar)
Träning 7	Spelövningar med utespelare (anfall 2-3 spelare + egna backar)
Träning 8	Spelövningar med utespelare (spelvändning, uppspel)
Träning 9	Spelövningar med utespelare (anfall 5 spelare + egna backar + egen center)
Träning 10	Avslutning, feedback

Efter varje träning

Stretcha efter avslutad träning.