



Målvaktsfys

Tre Träningspass

Fyspass 1

Uppvärmning:

Lätt jogging i ca 10 – 15 min
Stretch med denna övning som grund:



Stretcha i tredje och fjärde momentet.

Koordination

Vindrutetorkare med spark



2 jobb x 10 (5 på varje sida)

Snabba fötter

Åttan, 5 x 20 sek arbete



Snabba fötter, mellan pinnar.

Lägg ut 10 pinnar, likt en stege, ett steg mellan varje, ca 30- 40 cm mellan varje, kort jobb ta ut löpsteg efter de snabba stegen.

Upprepa 5 ggr.



Styrka



Jobba på bollen med olika varianter, ca 10 min.

Avsluta med stretching.

Fyspass 2

Uppvärmning:

Jobba med slideboard i ca 10 min.

Stretcha i målvaktslika övningar, jobba utifrån räddningar. Hitta ytterläget håll kvar, sök nytt ytterläge.

Koordination

Balanssteg, ca 25 steg. Försök att nå med foten så högt som möjligt och landa så långt bort som möjligt. Stanna upp och hitta balansen innan nästa steg.



Snabbhet

Snabba fötter, mellan pinnar i sidled. (Samma som bilden men sidledsjobb)

Lägg ut 10 pinnar, likt en stege, ett steg mellan varje, ca 30- 40 cm mellan varje, kort jobb ta ut löpsteg efter de snabba stegen. Upprepa 5ggr.



Styrka



Djupa benböj på balansbräda, ca 10 min jobb.



Sidups, du kan låsa benen med hjälp av något om du inte har hjälp.

4 x 10

Avsluta med stretching.

Fyspass 3

Uppvärmning:

Jobba med förflyttningar in och ut ur ett tänkt mål, i arbetsställning i ca 10 min. Hitta 4-5 utgångslägen, markera dem gärna med bollar eller liknande.

Stretcha i målvaktlika övningar, jobba utifrån räddningar. Hitta ytterläget håll kvar, sök nytt ytterläge.

Koordination

Ludmilasteg



Lyft benet, öppen höft, "rotera" med knäet utifrån och in mot kroppen håll benet högt hela vägen.

Byt ben.

Snabbhet

Ner i butterfly, upp 5 korta sidledssteg, ner i butterfly = 1 repetition.



10 per sida, vila mellan, OBS! Viktigt med rappa ben när du kör, blir benen trötta - avbryt med annat.

Styrka



Tretjakdans

Jobba djupt, det ena benet rakt under huvudet, ut med det andra, skifta hela tiden i en rytmisk dans.

Påbyggnader

Jonglera samtidigt.

Kasta bollar som målvakten tar emot och kastar tillbaka.

Stöt medicinboll som stöts tillbaka.

Avsluta med stretching.