

SUM – J / G – 13 – 15

Spillerutviklerne : Espen Halland og Henning Krøger

Målvaktstrening

Oppvarming : Varianter på sisten med ball (se eks. Kjappfot).

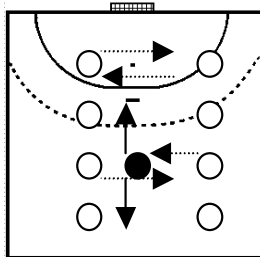
Etter felles oppvarming kjører målvakter eget opplegg og utespillere annet opplegg ca. 40 minutter.

Delt opplegg (ca. 40 min) - for målvakter:

1. Sideveies bevegelse i målet
2. Trekant bevegelse i målet
3. Målvakt ligger på rygg – kaste vektball til en som er stående.
4. Samme som 3 – men en gang til h – en gang til v.
5. Ligge på rygg – raskt opp i stående og utfall til v – samme til h
6. Forlengs rulle opp – utfall til h – samme og utfall til v
7. Står som for armhevninger – kaste ball mot vekselvis h og v hånd. Mv skal stanse ball (men en hånd på ball og en på gulvet).
8. Benk som står ut midt i mål. Mv sideveis opp på benk og langt skyv ut. Samme motsatt.
9. Benk som står ca. 1 meter foran mål(tvers) – målvakt opp på benk og stjerne frem.
10. Samme – men det skytes nå en ball mot hender eller føtter.
11. Målvakt i mål – utfall som for kantskudd – spurt frem – rygg tilbake – inn midt i mål – utfall mot tenkt skudd – spurt – rygg og så samme mot andre kantside.
12. Målvakt i mål – jobber sideveis bevegelse i mål – ser for seg avslutning fra ulike spill posisjoner og gjør utfall og ”redning”
13. Målvakt sitter på gulvet. Bak står en annen målvakt med ball som slippes ned og mv. som sitter skal gripe ballen. (Reaksjon)
14. Utøyning

Delt opplegg (ca. 40 min) - for utespillere:

Ulike kast - mottaks teknikker i fart og bevegelse , legg inn sperrer og finte. Øvelsen bør organiseres f. eks inn i firkantløp (IQ) øvelse da spilleren kan jobbe sammen og noe selvstendig

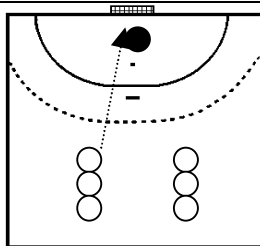


ALLE FELLES:

Kast + MÅLVAKTS skudd oppvarming :

To sammen på tvers av banen - hver sin ball – vanlig kast + ulike kastvariasjoner.

Målvakter beveger seg mellom spillerne og kan skytes på av den spiller som har kroppen til målvakt foran seg og vendt mot seg. Fokus for målvakt er blokkeringsteknikk, i forhold til ballkontroll (Dempe, vinkle ballen mot bakken for hurtig avlevering).



Målvakt i mål:

-To rekker (hb og vb) - skudd mot mål - treffe målvakt.

Målvaktene instrueres i forflytning og blokkeringsteknikk.

Videre skudd og redning :

- Skudd i korte hjørnet.

- Skudd i lange hjørnet.

- Stusskudd rundt målvaktens ben.

- ”Doble” skudd – diagonalt ett oppe og raskt på ett nede. Samme motsatt

	<p>Målvaktstrening - distanseskudd: Skyttere fra bakspillerposisjon mot forsvarsspiller. Skudd mot langt hjørne. Skudd mot kort hjørne. Målvakt skal jobbe med utfall og variasjon i dybde i forhold til mål.</p>
	<p>Målvaktstrening - nærskudd: Skyttere fra linjeposisjon som starter med ryggen mot mål. Målvakt skal angripe og gjøre utfall mot kast arm (overdekke ball).</p>
	<p>Målvaktstrening - kantskudd: Skyttere fra vekselvis H og V side. Skytter kommer inn med høy arm. Målvakt står ved stolpe og parerer. Skytter kommer inn med høy arm, når arm "faller ned" skyver målvakt seg utover i små korte skritt og parerer. Skytter – målvaktsduell / mentalt: Hver målvakt får 4-5 skytter som skyter serier. Hver spiller skal skyte fritt første skudd, men deretter skyte alle de påfølgende serier med samme avslutningspunkt hver gang.</p>
	<p>Lange utspill. Målvakt i begge mål. Spillerne på hver sin side. Slippe ball inn til målvakt og stikke. Langt utspill og avslutning mot målvakt på andre siden. Samme øvelse – en forsvarer stikker med. Samme øvelse – to og to i par.</p>
	<p>Kontring stafett. Målvakt i begge mål. Spillerne på hver sin side (to lag). Målvaktene har ball. På signal starter de to fremste sp. på hver side. Utspill og avslutning mot målvakt på andre siden. Så spurt og først over midten. Ett poeng for mål og dette mistes dersom man også ikke er først over midtstreken. Samme øvelse kan kjøres – to og to i par.</p>
	<p>Spill mot to mål – 2 / 3 lag Målvaktsoppgaver: Organisere forsvaret Rask oppstart av angrep</p>
	<p>Avslutning – uttøyning</p>