



Målvakt

Forflytning & skyv

Dette kompendiet inneholder øvelser som fokuserer på grunnleggende teknikk innenfor skyv og forflytning.



Øvelser

- Individuelle øvelser
- Parøvelser
- Skuddøvelser



Utstyr

- Håndball
- Kjegler / markører
- Steppekasser
- Air-dummies



Kilder: Norges Håndballforbund



Skyv nede

Individuell øvelse

- Fot peker i utfallsretning.
- Motsatt arm har gjerne en liten bøy – hold høyde.
- God balanse, strak skyvfot.
- Blikket på ballen.

8-10 rep | 3 serier



Skyv oppe

Individuell øvelse

- Armene går direkte, ingen sats.
- Utfallsfot peker i utfallsretning.
- En arm rekker lengre. To armer gir bedre ballkontroll.
- Motsatt arm holder høyde, gjerne inn mot kropp.

8-10 rep | 3 serier



Utfall med makker

Parøvelse

- Makker står med 2-3m avstand og skyter rolige skudd.
- God avstand mellom "skudd".
- Først styrte skudd, deretter mer fritt.
- Lik vekt på begge bein gir mulighet for å gå begge veier.

8-10 rep | 3 serier



Forflytning + pasning med makker

Parøvelse

- Målvakt forflytter seg rolig fra side til side i målet.
- Makker avleverer et svakt skudd. Målvakt skal fange ball!
- Først styrte skudd, deretter mer fritt.
- Varier mellom skudd i fartretning og motsatt.

8-10 rep | 3 serier



Fotarbeid med skyv

Individuell øvelse

- To kjepler med ca én meters avstand.
- Målvakt tripper på en side og skyver deretter helt over.
- Fokus: Ikke ta sats med armene. Blikket på ballen.
- Eksplosivitet i utfall.

5-6 rep | 5 serier



Forflytning over kasser

Individuell øvelse

- Dobbelsteg mellom hver kasse.
- Blikket opp (når man har fått kontroll).
- Armene i utgangsposisjon.
- Ikke kryss bein.
- Kontroll før tempo.

10-15 sek | 5 serier



Fotarbeid mellom kjepler

Individuell øvelse

- Tre flate kjepler. Dobbelsteg mellom hver.
- Korte, raske intervaller.
- Armer i utgangsposisjon. Blikket opp.
- Kan variere med å skyve tilbake til start fra ene siden.

10-15 sek | 5-6 serier



Posisjonering nærskudd

Individuell øvelse

- Plasser tre kjepler i en trekant.
- Målvakten arbeider fremover og bakover. Utfall fremme.
- Fronten alltid mot ball / skytter.
- Varier utfall innover eller utover.

4-6 rep | 5-6 serier



Forflytning med opptrekk

Individuell øvelse

- Målvakt forflytter seg sideveis fremover og rundt kjepler.
- Kort eller langt opptrekk på ytterside av kjele.
- Varier mellom opptrekk på innerste og ytterste fot.
- Kontroll før tempo.

8-10 rep | 3-4 serier



Forflytning med opptrekk

Individuell øvelse

- Fem kjepler i en firkant (pluss en i midten).
- Arbeider frem mot midt, deretter frem og bak til midt.
- Utfall på fremste kjepler.
- Varier utfall innover og utover. Korte eller lange opptrekk.

8-10 rep | 3-4 serier



Enkle skudd i midtsektor

Skuddøvelse

- I midtsektor.
- Ett og ett skudd. God pause mellom skuddene.
- Skytter skyter til samme side som hen går – rette skudd.
- Varier med skudd oppe og nede.

8-12 rep | 1-2 serier

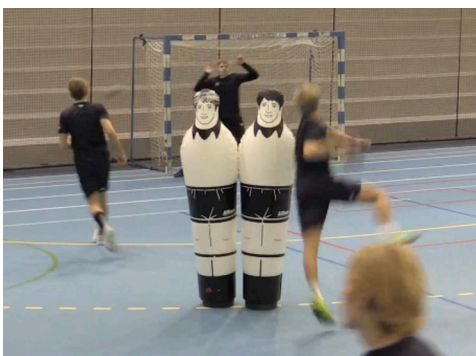


Doble skudd i midtsektor

Skuddøvelse

- I midtsektor.
- To skudd før en kort pause.
- Rette skudd.
- Første skytter velger side. Andre skytter må skyte på motsatt side.
- Fokus på maksimale skyv for målvakt.

8-12 rep | 1-2 serier

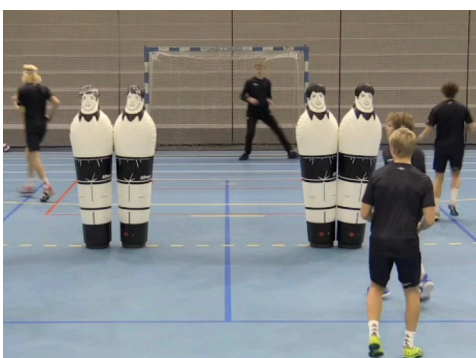


Doble skudd i sidesektor

Skuddøvelse

- Doble skudd i sidesektor.
- To skudd før en kort pause.
- Rette skudd.
- Første skytter velger side. Andre skytter må skyte på motsatt side.
- Stå midt i målet i forhold til skytter.

8-12 rep | 1-2 serier



Rette skudd i midtsektor

Skuddøvelse

- To rekker med pådrag og oppspill.
- Rette skudd, skytter velger selv side for markørene.
- Varier med skudd oppe og nede.
- Kan også gjennomføres i sidesektor.

8-12 rep | 1-2 serier



Styrte skudd i ulike posisjoner

Skuddøvelse

- Plasser ut fem kjepler.
- Skyttere velger utgangsposisjon.
- Styrte skudd. Varier med fri høyde i målet.
- 1. kjele – skudd kort
- 2. kjele – skudd langt
- 3. kjele – fritt høyt i mål
- 4. kjele – skudd langt
- 5. kjele – skudd kort

8-12 rep | 1-2 serier