



Målvakt

Øye-fot koordinasjon

Dette kompendiet inneholder øvelser som trener øye-fot-koordinasjonen. Som målvakt må man i tillegg til å kunne redde ballen med armene, også kunne gjøre dette med beina. Dette krever kontroll, presisjon og styrke i muskulatur.



Øvelser

- Individuelle øvelser
- Parøvelser
- Skuddøvelser



Utstyr

- Håndball
- Benk
- Indiakas (fjærball)



Kilder: Norges Håndballforbund | YouTube



Sentring av ball

Parøvelse

- To målvakter står i utgangsposisjon.
- Ball går langs bakken mellom dem.
- Fokus på å treffe ball med innside av fot.
- Progresjon: to baller/ball skal stusse/kaste én ball i tillegg.

30 rep | 3 serier



Flytte ball på høy benk

Individuell øvelse

- Flytte ball fra en side av benk til andre.
- Armer i utgangsposisjon.
- Hinker på stamfot.
- Unngå vridning i hofte.
- Progresjon: forlengs/ baklengs/på matte
- Ved lav benk, man kan stable flere i høyden.

5 serier



Indiakas med fot

Parøvelse

- To og to målvakter.
- Fokus på treffpunkt innside av fot.
- Unnfå vridning i hofte.
- Komme tidlig i posisjon.
- Kan legge til benk indiakaen må over. Evt konkurranse.

Ingen begrensninger



Fotballtennis

Parøvelse

- Spark ball over benk med innside av fot.
- Ball kan være en gang i bakken etter å ha gått over benk.
- Unnfå vridning i hofte. Komme tidlig i posisjon.
- Først er spillerne på lag - deretter konkurranse.

Ingen begrensninger



Ball mot vegg

Individuell øvelse

- Hold utgangsposisjon med høye armer. Lave skuldre.
- Spark ball mot vegg. Ball kan stusse én gang.
- Fokus: Komme i posisjon. Bruk nærmeste fot.
- Unnfå vridning i hofte.

Ingen begrensninger



Hopp på benk – returner ball

Parøvelse

- Stå bak en benk
- Hopp opp på benken
- Finn balansen
- Makke stusser en ball i bakken som målakt skal returnere.
- Fokus på å treffe med innsiden av foten.
- Snu benken for å justere vanskelighetsgrad.

15 rep | 3 serier



Skyv opp på benk – returnere med fot

Parøvelse

- Skyv fra gulv opp på benk.
- Returnere ball med innsiden av fot.
- Hopp ned på stamfot og skyv direkte opp på benk.
- Viktig å finne balanse før ball kastes av makker.

15 rep | 3 serier



Balanse over benk – returnere med fot

Parøvelse

- Gå over benk. Hæl-til-tå.
- Returnere ball med innsiden av fot. Prøv å treffe kaster.
- Stamfot peker rett frem. Hofte rett frem – unngå vridning.
- Viktig med presise kast. Ikke for høyt oppe.
- Varier med å snu benk.

15 rep | 3 serier



Sittende utfall nede

Individuell øvelse

- Målvakt står midt i mål.
- Beveger seg sakte mot en side og tar i stolpen.
- Jobber eksplosivt over og skyver til sittende utfall motsatt side.
- Øvelsen kan også gjøres med ball eller med skudd.
- Fokus på at tå skal peke i taket på utfallsfot.
- Bruk gjerne tape under hæl.

6 rep | 5 serier



Måltjuven – fotball

Parøvelse

- Sett to benker ca én meter fra hverandre.
- Målvaktene skal prøve å score på hverandre ved å få ballen forbi.
- Skyt direkte forbi eller bruk benkene som vant.
- Ballen skal hele tiden være nær bakken.

Ingen begrensninger