

Gjennomføring av økten for målvakter :

I info om SPU-øktene står det på alle økter: «*Målvakter skal delta i kast- og mottaks- øvelsene på lik linje med utespillerne. I øvelser som inneholder skudd på målvakt så varierer mellom faste/styrte avslutninger (hvor/hvordan det skytes og hvor i målet ballen skal skytes), og frie skudd og fri plassering i målet. Dette er god trening både for utespiller og målvakt.*»

Vi ønsker likevel å komme med noen justeringer på de opprinnelige øktene, for å gi målvaktene noen mer spesifikke øvelser inn mot tema i de ulike øktene.

Tema:	Fysiske forutsetninger (spesifikk oppvarming eller når man ikke står i mål)	Teknisk ferdigheter og taktiske kvaliteter (når man står i mål)
1. Kast og mottak	Balanse <ul style="list-style-type: none"> - <u>Balanse på strek – kort og langt opptrekk</u> - <u>Balanse på benk</u> - <u>Balanse på benk med ball</u> - <u>Balanse på to benker</u> 	Prioritere distanseskudd Balanse Skyv 1-håndsredning Forflytning Posisjonering
2. Skuddteknikk	<u>Posisjonering og forflytning</u> i forhold til kantspiller og målet	Prioritere teknikk mot kantskudd. Gjerne bruke myke baller
3. Individuelle forsvarsteknikker	<u>Sliding</u> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Baklengsrulle</u> - <u>Baklengsrulle med ball</u> - <u>Sliding fra stol med og uten vest</u> - <u>Sliding fra step med og uten vest med ball</u> 	Prioritere distanseskudd Balanse Skyv Sliding Forflytning Posisjonering
4. Finter	Stabilitet Mobilitet <ul style="list-style-type: none"> - <u>Utfall fram og til side</u> - <u>Utfall fram og rulle ut</u> 	Posisjonering i dybde Lese spillet Angripe ball
5. Individuelle utgrupperte forsvarsteknikker	<u>Kneopptrekk</u> <u>Kneopptrekk</u> <u>Forflytning</u>	Posisjonering i dybde Lese spillet Angripe ball
6. Linjespill	<u>Øye-hånd-koordinasjon</u> <u>Posisjonering</u>	Posisjonering Aksjon
7. Duellspill	Aksjon <ul style="list-style-type: none"> - <u>Balanse-skyv til kasse</u> - <u>Balanse-skyv med strikk</u> - <u>Utfordrende utfall</u> 	Posisjonering Aksjon
8. Angrepsspill	<u>Posisjonering</u> <u>Øye-hånd-koordinasjon</u>	Prioritere distanseskudd Balanse Skyv Sliding

		1-håndsredning Forflytning Posisjonering
--	--	--

Kommentarer til øvelsene med trening uten skyttere:

- Se an målvaktene, hva trenger de mest
- Progresjon, start med det enkle, og bygg på med mindre stabilitet, mer motstand...

Hva er viktige oppgaver som trener/instruktør i denne økten.

- Treneren må ha et klart bilde av hvilken teknikk det er som skal øves og hvilke element i teknikken man coacher på.
- At treneren holder fast på det elementet eller de elementene man starter med og coacher på dette.
- At treneren har en klar progresjon for hvilke elementer som skal kobles på i øvelsen når nye oppleves som mestret.
- Lær en ting ad gangen og sett det gradvis sammen til en helhet.
- Motiver den enkelte til å jobbe videre med øvelser og momenter.