

Målvaktsträning 13-19 år

1. Uppvärmning: 2 eller fler. Stå rakt framifrån, målvakterna står efter varandra. Skjut/raka på den 1:a, denna jobbar aktivt i sidled, sedan bak, ställer sig sist, samma procedur på nästa..
2. 2 målvakter eller fler: En målvakt skymmer, den andre söker sikt, skjut 5-10 skott, sedan skifta målvakt. Du kan låta målvakterna tävla mot varandra.
3. Låt målvakten ligga på rygg, stå på knä, ligga på mage. Ge en signal, varpå målvakten reser sig upp och får ett skott mot sig.
4. Benparader: Skjut lösa issskott, varannan sida på målvakten, där målvakten vet var skottet ska komma.
5. Benparad åt ena sidan, snabbt upp och får en kastad boll på andra sidan, där han/hon blir tvungen att slänga sig.
6. Skridskoåkning: Låt målvakten stå i ett mål, jobba ned till höger stolprot, upp till vänster kryss, upp till höger kryss, ned till vänster stolprot. Målvakten ska jobba med sidledsförflyttningar. Ansikte och kropp ska vara framåt, här skjuts inget skott.
7. Stjärnan. Låt målvakten jobba fram, i sida, fram, i sida, bak. Ansikte och kropp ska vara framåt.
8. Förflyttning: Åk från sidan med boll, målvakten förflyttar sig från ena till andra stolpen, där avslut kommer från tränare.
9. 2 skyttar: En skjuter ett skott, den andre spelaren har en egen boll och lägger en retur efter varje skott.
10. Hitta målet: Låt målvakten stå vid ena sidan, sedan förflyttar sig målvakten till andra sidan, där det kommer ett vinkelskott från tränare.
11. Träna målvaktsutkast!