

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	side 2
2. Målvogterens udvikling	side 2
3. Træning af lilleputmålvogtere	side 4
4. Træning af puslingemålvogtere	side 5
5. Overvejelser om målvogtertræning	side 6
6. Vurdering af sværhedsgrad	side 7
7. Opvarmning og træning af hensigtsmæssige bevægelser af målvogtere	side 8
8. Grundstilling, grundbevægelser og placeringsevne	side 13
9. Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	side 18
10. Reaktionstræning	side 30
11. Kompleks træning	side 33

God fornøjelse med målvogtertræningen



Billede viser de GOG målvogtere som var medier til optagelsen af satsningsområdet for håndboldskolen 2005. Fra venstre Natacha Bülow Olsen, Maja Bogetoft, Mads Rønn, John Hjelholt, Nikolaj Mazur, Camilla Rød Hvilsom, Martin Dyhr, Daniella Lenskjold, Søren Haagen og Sandie Post Nielsen

Indledning

For fjerde år i træk har Dansk Håndbold Forbund valgt at udarbejde et satsningsområde til håndboldskolerne med inspiration til øvelser, der kan sætte fokus på et centralt tema i håndboldtræningen af børn.

I år har vi valgt at arbejde med målvogteren. Ofte lyder det fra trænere og ledere, at netop målvogteren er et overset tema i den daglige træning af børn. Ligeledes er rekrutteringen til denne plads oftest præget af tilfældighed og ikke baseret på en faglig udvælgelse på baggrund af de enkelte målvogteremners fysiske og mentale færdigheder.

Vi er opmærksomme på, at det er en snæver målgruppe, satsningsområdet i realiteten henvender sig. Det er ikke vores hensigt, at alle deltagere på håndboldskolen skal igennem målvogtertræning på samme tid, men satsningsområdet kan med fordel spredes ud over hele håndboldskolens program, så alle deltagere prøver målvogtertræningen i mindre grupper.

Følgende sider er uddrag fra DHF's børnetræner uddannelse.

Målvogterens udvikling – de tre faser

Udviklingen af en målvogter kan ses i tre faser:

1. Afprøvningsfasen

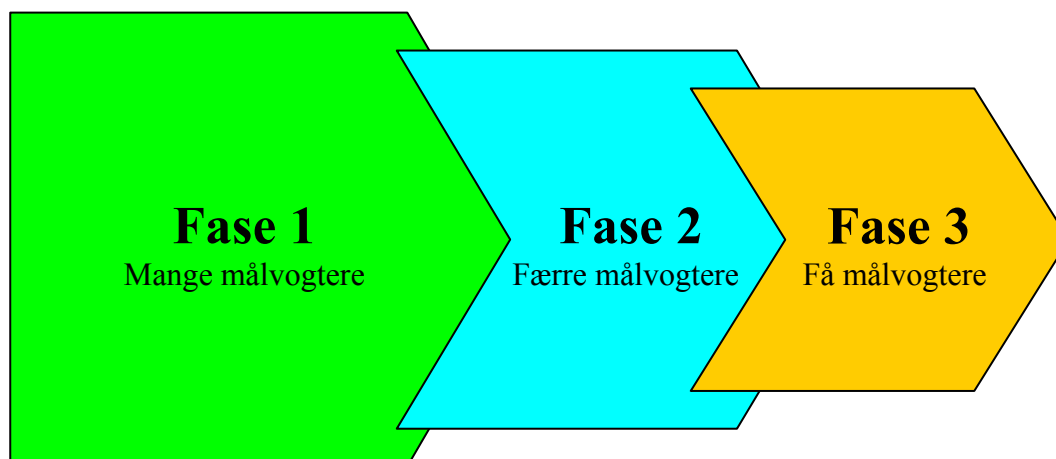
Som mini- og lilleputspiller prøver så mange som muligt at optræde som holdets bagerste spiller. Alle på holdet bør have en forståelse for den særlige fornemmelse det er at være alene i "sit felt". Desuden giver dette mulighed for at se nærmere på, hvem af holdets spillere, der har de rette egenskaber til at kunne udvikle sig til en dygtig målvogter.

2. Begyndende indlæring af pladsspecifikke færdigheder

Som puslingspiller kan man mere målrettet arbejde med specifikke målvogterfærdigheder begynde. Børnene befinder sig i denne årgang i den motoriske guldalder. Der kan opnås gode resultater i denne periode ved indlæring af de færdigheder, der giver en dygtig målvogter.

3. Videreudvikling af den enkelte målvogters personlige stil

Der er en glidende overgang mellem fase to og tre, men som hovedregel kan siges, at der i træningen af juniormålvogtere kan inddrages arbejdet med analyse af modstandere, samt f.eks. det psykiske spil med modstandere. Arbejdet med elementerne fra fase to bør naturligvis fortsættes.



I lilleputalderen skal børnene ikke låses fast på en bestemt position. Alle børn bør i princippet prøve at spille alle mulige positioner. Dermed får børnene erfaringer, som giver dem forståelse for spillets muligheder og de forskellige opgaver, man har på de enkelte pladser. Disse oplevelser og erfaringer giver børnene et godt grundlag for på et senere tidspunkt at finde den "rigtige" plads på banen.

Denne tankegang betyder også, at man bør lade mange af børnene på et lilleputhold prøve at stå på mål. Det er der flere gode grunde til:

1. Mange børn har lyst!

Mange børn synes, at det er spændende at stå på mål. Her er der kontant afregning for den enkelte - mål eller redning, hvilket er meget nemt for barnet at forholde sig til.

Det gør det samtidig attraktivt, at det er en speciel position, som kun én (ad gangen) kan spille.

2. Mange bør få erfaringer med denne specielle funktion i håndboldspillet!

Som nævnt ovenfor, bør alle børn spille alle positioner for at opnå så mange forskellige erfaringer og oplevelser af spillet som muligt. At stå på mål er spændende, men det kan også virke farligt/ubehageligt for nogle. Børnene bør prøve at stå på mål, men ikke presses til det.

3. Sandsynligheden for på sigt at finde "den rigtige målvogter" øges!

Hvis udvælgelsen af målvogteren sker for tidligt, risikerer du at finde den forkerte. Når din målvogter ikke gider stå på mål mere eller stopper med håndbold, når han/hun bliver drenge- eller pigespiller, har du et stort problem. Det er svært at finde en ny målvogter – især hvis ingen af de øvrige spillere nogensinde har prøvet at være målvogter.

Lad mange lilleputter prøve og hav en lille flok puslinge som kan, så har du en god chance for at få de "rigtige" på ungdomsholdet

4. Tidlig specialisering giver frafald!

Hvis en målvogter, som tidligt er specialiseret på denne position, på et tidspunkt ønsker at blive markspiller, vil den pågældende opleve at være langt bagefter, fordi han/hun kun har prøvet at stå på mål. I mange tilfælde vil det betyde frafald af den tidligere målvogter.


Træning af lilleputmålvogetere

Som en konsekvens af ovenstående erkendelse, må det tilstræbes, at alle lilleputter prøver at spille på fløjen, alle lilleputter prøver at stå på mål osv.. Derfor bør alle lilleputter også træne fløjskud og **alle lilleputter bør også arbejde med grundlæggende målvogterfærdigheder!**

- ❖ Hvis alle lilleputspillere skal prøve at stå på mål i selve målet, er det klart, at det kan tage en stor del af træningstiden, hvis man har en større gruppe spillere. Det skal derfor prioriteres, at øvelser, hvor man arbejder med målvogterfærdigheder, nemt kan foregå andre steder end i målet.
- ❖ Der er på mange måder sammenfald mellem de væsentlige egenskaber hos den dygtige forsvarsspiller og den dygtige målvogter – f.eks. at kunne ”læse spillet”, at have fokus på bolden, at have mod og at kunne bryde boldens bane.
- ❖ En decideret træning af målvogteren bør man ikke bruge mange kræfter på i lilleputalderen. Hvis lilleputmålvogteren endelig skal trænes med forskellige skud, så bør du som træner gøre det selv. Mange børn i lilleputalderen er ikke i stand til at kaste så præcist, at de rammer, hvor de ”skal”. Derfor vil en sådan træning blive uden kvalitet og intensitet, men til gengæld kedelig for de fleste.
- ❖ Med samme argument må det også konstateres, at målvogteropvarmning (skudopvarmning) i lilleputhåndbold groft sagt er spild af tid.
- ❖ Til gengæld bør træneren i spil- og kampsituationer være opmærksom på at hjælpe og vejlede m.h.t. placering og parering. En eventuel træning af målvogteren bør også være koncentreret om disse to aspekter.

Træning af puslingemålvogtere

Efter at træneren har fortaget udvælgelsen af de mulige målvogteremner og overvejet organisering kan den pladsspecifikke træning begynde. I hvilken rækkefølge du som træner arbejder med målvogterens forskellige kompetencer afhænger naturligvis af en vurdering af, hvad de enkelte målvogteremner har mest brug for. Det væsentligste er at hjælpe målvogteren til gode oplevelser og deraf følgende motivation for at dygtiggøre sig på pladsen.



- ❖ Målvogterens placeringsevne
 - ❖ Træning af mod
 - ❖ Teknik til parader
- ❖ Målvogterens reaktionsevne
- ❖ Målvogteren som angrebsstarter

OBS. herudover naturligvis målvogterens bevæglighed og fysik, men som puslingespiller trænes dette sammen med holdets øvrige spillere

Overvejelser om målvogtertræning

Når holdets målvogteremner er fundet, skal du som træner overveje, hvilke organisationsformer træningen kan have. Træning af en målvogter kan foregå:

- ❖ En eller flere målvogtere med træneren
- ❖ En eller flere målvogtere uden træneren
- ❖ Målvogteren sammen med enkelte skytter
- ❖ Målvogteren sammen med en stime af skytter

En god varieret målvogtertræning veksler mellem ovenstående fire former, da øvelser til træning af de enkelte elementer kræver forskellige træningsformer. Desuden er der en række andre overvejelser, du som træner bør gøre dig, før træningen påbegyndes:

1. Øvelsen med skud bør tilrettelægges sådan, at målvogteren kan redde mindst 7 af 10 skud.
2. Ved indlæring af bevægelser er kvalitet meget vigtigere end kvantitet.
3. Ved indlæring af bevægelser skal målvogteren begynde i sin grundstilling.
4. Ved træning af reaktion arbejdes med korte, men hurtige serier.
5. Hvis skytterne ikke rammer, hvor de får besked på, må de tættere på mål.
6. Øvelser må gerne ligne kampsituationer.
7. Målvogtertræning kræver ikke nødvendigvis et håndboldmål.

Vurdering af sværhedsgrad:

Med materialet til håndboldskolerne skal I som trænere forholde jer til, om I skal arbejde med lilleputter, puslinge eller med drenge/pige spillere. For at give vores vurdering af sværhedsgraden i de øvelser vi har valgt ud, har vi vurderet hver enkelt øvelse med:



for de årgange vi formoder øvelserne relevante og



for de årgange vi formoder øvelserne vil være for svære til

Desuden har vi ved nogle øvelser vist varianter af øvelserne.

Nr.	Opvarmning og træning af hensigtsmæssige bevægelser for målvogtere.	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
1.	Målvogteren løber med høje knæløft (90° i hoften). Armene begynder i udgangsstilling dvs. 90° i hhv. skulderled og albueled og 'lukker' over hovedet. Vær opmærksom på: ❖ at øvelsen udføres teknisk korrekt frem for i højt tempo ❖ at armene ikke 'tabes' lavere end grundstillingen	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Målvogteren løber baglæns	☺	☺	☺
	❖ Armenes bevægelser er vilkårlige ud fra grundstilling	☹	☺	☺
<hr/>				
2.	Som øvelse 1, men med hælspark	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Målvogteren løber baglæns	☺	☺	☺
	❖ Armenes bevægelser er vilkårlige ud fra grundstilling	☹	☺	☺
<hr/>				
3.	Sprællemandsshop. Armene begynder i udgangsstilling og 'lukker' over hovedet. Vær opmærksom på: ❖ at armene ikke 'tabes' lavere end grundstillingen ❖ at øvelsen udføres eksplosivt	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Øvelsen udføres baglæns	☺	☺	☺

Nr.	Opvarmning og træning af hensigtsmæssige bevægelser af målvogtere.	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
4.	Målvogteren løber sidelæns med små skridt. Målvogteren begynder med en skulderbreddes afstand mellem fødderne og undgår, at fødderne samles på noget tidspunkt. Armenes bevægelser er vilkårlige. Vær opmærksom på: ❖ at hælene er let løftet fra gulvet/måtten dvs. der løbes på forfoden ❖ at skridtene ikke bliver for store, målvogteren skal hele tiden være i balance	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Målvogteren krydser benene.	☺	☺	☺
	❖ Målvogteren begynder med armene i udgangsstilling dvs. 90° i hhv. skulderled og albueled og 'lukker' over hovedet.	☹	☺	☺
5.	Målvogteren løber fremad med armene i udgangsstilling. For hver tredje/fjerde skridt laves en piruette skiftevis til højre og til venstre.	☹/☺	☺	☺
Variant				
	❖ Er ovenstående for svært sænkes armene, når piruetten laves.	☺	☺	☺
	❖ Målvogteren løber baglæns.	☹	☺	☺
6.	Som øvelse 5, men der hinkes. Vær opmærksom på: ❖ at piruetten ikke udføres i et hink/hop ❖ at huske begge ben	☹	☹/☺	☺
Variant				
	❖ Er ovenstående for svært sænkes armene og piruetten laves.	☹	☺	☺
	❖ Målvogteren hinker baglæns.	☺	☹/☺	☺

Nr.	Opvarmning og træning af hensigtsmæssige bevægelser af målvogtere.	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
7.	Målvogteren løber fremad med armene i udgangsstilling. For hvert andet skridt udføres et udfald til fodparade skiftevis til højre og venstre fod. Vær opmærksom på: <ul style="list-style-type: none"> ❖ at hånden kommer helt ned til foden ❖ at foden drejes udad, så fodparaden fylder mest muligt ❖ at målvogteren kigger efter hånden i udfaldet 	☹/☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Øvelsen laves med udfald oppe til fiktivt skud i et målhjørne, afsæt sker på modsatte ben af den side udfaldet laves til.	☺	☺	☺
	❖ Målvogteren laver en kolbøtte, kommer op at stå i udgangsstilling, hvorefter udfaldet laves.	☹	☹/☺	☺
8.	Målvogteren står i udgangsstilling, der laves 6-10 knæoptræk til albue først til den ene side og derefter til den anden side, så der lukkes for skud omkring hoften. Vær opmærksom på: <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren åbner i hoften dvs. benet drejes ud af, så knæet peger til siden ❖ at målvogteren trækker knæet op til albuen og ikke omvendt ❖ at målvogteren står oprejst og ikke falder sammen i ryggen ❖ at målvogteren laver udfaldet eksplosivt 	☺	☺	☺
Variant				
	❖ Ved knæoptrækket sættes 'sparket' på, så foden kommer op til hånden. Fod og hånd lukker for skud i skulderhøjde.	☹	☺	☺
Vær opmærksom på:				
	❖ at knæet kommer først op til albuen og derefter sparkes foden op til hånden			
	❖ at den gratis kraft i sparket bruges til at få foden helt op til hånden			

Nr.	Opvarmning og træning af hensigtsmæssige bevægelser af målvogtere.	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
9.	Målvogteren ligger på ryggen i udgangsstilling, der laves 6-10 knæoptræk til albue med spark til hånd (som øvelse 8) først til den ene side og derefter til den anden side. Vær opmærksom på: <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren åbner i hoften (benet drejes ud af, så knæet peger til siden) ❖ at målvogteren trækker knæet op til albuen og ikke omvendt ❖ at målvogterens knæ kommer først op til albuen og derefter sparkes foden op til hånden ❖ at målvogteren holder det modsatte ben 'lodret', som hvis målvogteren stod på benet ❖ at målvogteren laver udfaldet eksplosivt, så den gratis kraft i sparket bruges til at få foden helt op til hånden 	☹/☹	☺	☺
Variant:				
	❖ Samme øvelse men liggende på maven. Dette gør, at målvogterens figur bliver den rigtige, da gulvet forhindrer udfaldet sker foran kroppen.	☹	☺	☺
	❖ Målvogteren ligger på ryggen som et 'T', skiftevis sparkes hhv. venstre fod op til højre hånd og højre fod op til venstre hånd. Dette gøres for at arbejde med smidigheden i hoften.	☺	☺	☺
	❖ Målvogteren ligger på maven som et 'T', skiftevis sparkes hhv. venstre fod op til højre hånd og højre fod op til venstre hånd. Dette gøres for at arbejde med smidigheden i hoften.	☺	☺	☺

Nr.	Opvarmning og træning af hensigtsmæssige bevægelser af målvogtere.	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
10.	<p>Målvogteren står på knæ i udgangsstilling, der laves skiftevis til høje og venstre side knæoptræk til albue med spark til hånd, så der lukkes for skud omkring hoften og i skulderhøjde</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren åbner i hoften (benet drejes ud af, så knæet peger til siden) ❖ at målvogteren trækker knæet op til albuen og ikke omvendt ❖ at målvogterens knæ kommer først op til albuen og derefter sparkes foden op til hånden ❖ at målvogterens modsatte ben holdes 'lodret', som hvis målvogteren står på benet ❖ at målvogterens laver udfaldet eksplosivt så den gratis kraft i sparket bruges til at få foden helt op til hånden 	☹	☹/😊	😊
Variant:				
	❖ Træneren eller en målvogter hjælper med at holde balancen	☹	😊	😊

Nr.	Grundstilling, grundbevægelser og placeringsevne	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi

Målvogterens grundstilling

- ❖ Målvogteren har 90° i skulderled og 90° i albueled.
- ❖ Målvogterens hænder er foran kroppen så målvogteren kan se sine hænder.
- ❖ Målvogterens knæ er let bøjet
- ❖ Målvogteren står på forfoden, så han/hun let og hurtigt kan bevæge sig og skifte retning.
- ❖ Målvogteren følger spillet i bue parallelt med 6 meter linien. Placering i forhold til langskytter ca. en armlængde fra overlæggeren. I forhold til nærskytter, bevæger målvogteren sig frem i målfeltet.
- ❖ Afsæt sker på fjerneste ben i forhold til den side målvogteren bevæger sig til. På denne måde er det muligt at parerer skud i lavt leje med fodparade.

- | | | | | |
|-----|--|---|---|---|
| 11. | Målvogteren har en bold mellem knæene og følger 'det fiktive spil' i udgangsstillingen (beskrevet ovenfor) med små skidt på en bue mellem målets stolper parallelt med 6 meter linien. Buen markeres med kegler. | ☺ | ☺ | ☺ |
|-----|--|---|---|---|

Vær opmærksom på:

- ❖ at målvogteren hele tiden arbejder med ca. egen skulderbreddes afstand mellem fødderne
- ❖ at målvogteren holder udgangsstillingen og kigger fremad mod det fiktive spil

Variant:

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ❖ | Bolden mellem målvogterens knæ fjernes | ☺ | ☺ | ☺ |
| ❖ | Målvogteren ændrer retning på buen i samme rytme som 'det fiktive spil' | ☺ | ☺ | ☺ |
| ❖ | Buen ændres til et 'M', så målvogteren angriber nærskud på backpositioner | ☺ | ☺ | ☺ |

Nr.	Grundstilling, grundbevægelser og placeringsevne	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
12.	<p>En tryllesnor spændes ud mellem stolperne, træneren tager fat midt på tryllesnoren og placerer sig som skytte rundt på eksempelvis 6- og 9 meterlinien. På denne måde illustreres vinklerne i forhold skyttens skudarm. Målvogteren placerer sig i udgangsstilling i det mellemrum, som tryllesnoren skaber, så der er lige langt til den højre og venstre del af tryllesnoren. På denne måde lærer målvogteren at placere sig i forhold til skyttens skudarm og ikke i forhold til skyttens krop.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren hele tiden står 'på skudarm' ❖ ved langskud skal målvogteren sørge for at stå i den 'rigtige' afstand fra målet (ref. målvogterens grundstilling) ❖ ved nærsrud skal målvogteren frem i målfeltet for at gøre vinklerne mindre <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Træneren flytter sig konstant rundt, målvogteren følger 'spillet'. Der laves stop for, at målvogteren selv får mulighed for at afprøve og evt. korrigere sin placering. Vær opmærksom på, at målvogteren bevæger sig korrekt i grundstilling med små skridt ❖ Målvogteren 'lokker' skytten til at skyde i en bestemt side ved at placere sig tættere på den ene side af tryllesnoren. 	☹	☺	☺
13.	<p>To målvogtere er sammen om en bold. Målvogterne står i udgangsstilling med bolden på gulvet. Målvogterne afleverer med indersidespark til hinanden.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogterne holder udgangsstillingen med armene ❖ at målvogterne hele tiden er i bevægelse med små step på stedet ❖ at sideforflytning sker med den 'korrekte' sideforflytning for målvogtere <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Målvogter afleverer til hinanden med to bolde en hhv. med fødderne og en med hænderne ❖ Målvogterne hinker og afleverer med det ben de hinker på. 	☺	☺	☺

Nr.	Grundstilling, grundbevægelser og placeringsevne	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
14.	<p>To målvogtere er sammen om en bold. Den ene målvogter står i målet, den anden (skytten) står ca. 2 meter foran målet. Skytten kaster skiftevis bolden op i højre og venstre målhjørne. Målvogteren begynder i udgangsstilling og skal lave korrekt udfald, med afsæt på fjerneste ben af den side han/hun bevæger sig til og gribe bolden med to hænder. Bolden afleveres retur og øvelsen forsætter.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren hele tiden skal vende tilbage til udgangsstilling ❖ at målvogteren arbejder med små skridt <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Målvogteren skal gribe bolden med en hånd. ❖ Skytten bestemmer hvilken side han/hun skyder i. ❖ Skytten triller bolden på jorden, målvogteren laver det korrekte udfald til en fodparade. Vær opmærksom på, at målvogteren drejer foden og kigger efter hånden i udfaldet. ❖ Skytten må skyde til alle fire målhjørner 	☺	☺	☺
15.	<p>To målvogter er sammen. Den ene målvogter spejler den andens bevægelser (udfald).</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogterne bruger de korrekte bevægelser og afsæt ❖ at fokus er på den korrekte teknik frem for på tempoet 	☺	☺	☺

Nr.	Grundstilling, grundbevægelser og placeringsevne	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi

16. 3 målvogtere er sammen om 1 bold. Den ene målvogter står i målet, de to andre (skytterne) stiller sig overfor hinanden ca. 1½ meter foran målet. Skytterne afleverer til hinanden, målvogteren følger spillet i udgangsstilling med tekniske korrekte bevægelser. En af skytterne afslutter pludseligt oppe til nærmeste stolpe, og målvogteren redder skuddet med en teknisk korrekt bevægelse.

☺ ☺ ☺

Vær opmærksom på:

- ❖ at skytterne sætter et tempo, som akkurat presser målvogteren uden at denne ikke kan følge med

Variant:

- ❖ Skytterne må afslutte frit i den øverste del af målet
- ❖ Skytterne må finte skud, afslutninger falder stadig kun i den øverste del af målet.
- ❖ Målvogteren må forsøge at stjæle bolden, mens skytterne afleverer til hinanden.

☹ ☺ ☺
 ☹ ☹/☺ ☺
 ☹ ☹/☺ ☺

17. Som øvelse 16, men bolden er på jorden og skytterne afleverer til hinanden med indersidespark. Målvogteren redder skuddet med en korrekt fodparade.

☺ ☺ ☺

Variant:

- ❖ Målvogteren 'sætter sig' efter skuddet.
- ❖ Skytterne må afslutte frit i den nederste del af målet
- ❖ Skytterne må finte skud, afslutninger falder stadig kun i den nederste del af målet.
- ❖ Målvogteren må forsøge at stjæle bolden, mens skytterne afleverer til hinanden.

☹ ☹/☺ ☺
 ☹ ☺ ☺
 ☹ ☹/☺ ☺
 ☹ ☹/☺ ☺

Nr.	Grundstilling, grundbevægelser og placeringsevne	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
18.	<p>Ud for målets stolper og midt for målet ligger 3 forhindringer ca. 2-3 meter fremme i målfeltet. Forhindringernes højde og bredde er afhængig af målvogterens alder og fysisk formåen. Målvogterens begynder i udgangsstilling i midten af målet. Målvogteren skal løbe frem og springe over en forhindring samtidig med han/hun laver en redningsfigur mod et nærskud, tilbage og røre overlæggeren inden han/hun springer over den næste forhindring osv.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at forhindringerne ikke hæmmer målvogterens evne til at lave et korrekt udfald ❖ at målvogteren skal springe højest muligt hen over forhindringen 	☹/☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Forhindringernes højde samt bredde kan forøges.	☹	☺	☺
	❖ Krav til, at målvogteren anvender forskellige redningsfigurer.	☹	☹/☺	☺
	❖ Skytter kan kobles på så målvogteren skal redde egentlige nærskud. Det stiller store krav til, at skytterne kan time deres skud efter målvogterens rytme.	☹	☹	☺
	❖ Som ovenstående, men nu er det målvogteren som skal time sit udfald efter skytternes bevægelser.	☹	☹	☺

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi

Målvogterens redningsteknikker:

- ❖ Redning i øverste halvdel af målet kan ske på to måder:
 - I. med en hånd, hvilket giver en længere rækkevidde og mulighed for at redde trukne skud. Samtidig er givet det målvogteren en hurtigere reaktionstid.
 - II. med to hænder, hvilket har den fordel at målvogteren fylder mest i området, men samtidig er sårbar overfor trukne skud.

I selve paraden gælder det for målvogteren med sin hånd/arm at styre bolden bagved mållinien, eller lægge den 'død' i feltet. Målvogteren skal prøve at undgå at slå bolden ud til en modstander.
- ❖ Redninger i hofte og jorden sker efter samme princip. Dog kan målvogteren vælge at slide/"sætte sig" i udfaldet efter skud nederst i målet. Også her kan målvogteren vælge at bruge en eller to hænder i paraden med ovennævnte muligheder/begrænsninger.
- ❖ Afsæt sker på fjerneste ben i forhold til den side målvogteren bevæger sig til. På denne måde er det muligt at parere skud i lavt leje med fodparade.
- ❖ Ved nærsatud kan målvogteren gå frem i feltet og lave et udfald med hhv.:
 - I. Lukke i hofte og skulderregion med knæoptræk - (halv sprællemænd)
 - II. Som ovennævnte men begge hænder/arme bruges i samme side.
 - III. Lukke i hofte og skulderregion med knæoptræk til begge sider (sprællemænd)
 - IV. Osv.

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
19.	Målvogteren laver en halv baglæns kolbøtte fra hugsiddende stilling. Målvogteren ruller fremad igen og kommer op at stå inden han/hun slider/'sætter sig' efter et fiktivt skud i bunden af målet. Øvelsen gentages med udfald skiftevis til højre og til venstre. Vær opmærksom på: <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren sætter hælen i gulvet med det ben udfaldet laves og glider på hælen i udfaldet ❖ at målvogteren sætter af på venstre ben, hvis udfaldet laves til højre og omvendt ❖ at målvogteren læner overkroppen lidt fremad i udfaldet ❖ at målvogterens venstre hånd ved udfald til venstre side arbejder med ud over venstre ben og omvendt 	☹/☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Øvelsen laves skiftevis til højre og til venstre fra stående stilling.	☹	☺	☺
	❖ Træneren afgiver et skud skiftevis til højre og venstre, som målvogteren skal redde	☹	☺	☺
	❖ Træneren skyder uden et forudbestemt mønster	☹	☹/☺	☺
20.	Som øvelse 19, men målvogteren laver en kolbøtte fra stående stilling på en rullemåtte, kommer op at stå i udgangsstilling inden han/hun slider/'sætter sig' til den ene side. Øvelsen gentages med udfald til den anden side osv.	☹/☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Træneren afgiver et skud skiftevis til højre og til venstre, målvogteren griber bolden med en hånd og returnerer bolden til træneren	☹	☹/☺	☺
	❖ Målvogteren presses i tempo, når øvelsen er indlært teknisk korrekt	☹	☹/☺	☺

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
21.	Som øvelse 20, men målvogteren laver en fodparade i et stående udfald. Træneren triller bolden og målvogteren skal redde 'skuddet' med en korrekt fodparade i stående udfald. Vær opmærksom på: <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren sætter af på venstre ben, hvis udfaldet laves til højre og omvendt ❖ at hånden i udfaldssiden kommer helt ned til foden og målvogteren kigger efter hånden ❖ at foden i udfaldssiden drejes udad, så fodparaden fylder mest muligt 	☺	☺	☺
22.	Målvogteren sidder på hug i målet med armene i udgangsstilling og den rigtige placering i forhold til skytten. Træneren afgiver et skud i bunden af målet i et forudbestemt mønster, som målvogteren skal redde ved at slide/'sætte sig'.	☹/☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Målvogteren laver udfaldet fra stående position.	☹	☺	☺
	❖ Skytter afgiver skud i serier skiftevis til højre og til venstre i bunden af målet.	☹	☹/☺	☺
	❖ Skytter afgiver skud i et ikke fastlagt mønster i bunden af målet.	☹	☹	☺

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad					
		lp	pus	dr/pi			
23.	Målvogteren 'går' i udgangsstilling henover seks til otte forhindringer i form springstativer eller andet, så der 'lukkes' i hoften med arm og ben i samarbejde.	☺	☺	☺			
Forhindringer illustreret:							
Afstanden mellem forhindringerne er afstemt, så målvogteren kun skal sætte en fod mellem forhindringerne. Armene er i udgangsstilling og knæet trækkes op til albuen.							
Vær opmærksom på:							
❖ at målvogteren er oprejst og kigger fremad							
❖ at målvogteren åbner i hoften (benet drejes ud af, så knæet peger til siden)							
❖ at højden på forhindringen svarer til målvogterens hoftehøjde							
Variant:							
❖ Højden på forhindringerne					☺	☺	☺
<hr/>							
24.	Som øvelse 23, men målvogteren går ved siden af forhindringerne i udgangsstilling, så det kun er den ene side knæoptrækket laves i.	☺	☺	☺			
Forhindringer illustreret:							
Vær opmærksom på:							
❖ at udgangsstillingen holdes i hele øvelsen							
Variation:							
❖ Øvelsen laves baglæns					☹	☹/☺	☺
❖ Målvogteren øger tempoet (forlæns), så han/hun springer over forhindringerne ved at sætte af på det ben, der føres henover forhindringen og lander på det modsatte ben					☹	☹/☺	☺
<hr/>							

Nr.	Spring- og afsæsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi

25. Som øvelse 23, men målvogteren står i udgangsstilling med højre ben bagved forhindringen i højre side af forhindringen. ☹/😊 ☹/😊 😊

Forhindringer illustreret:

Højre ben føres over forhindringen og venstre ben føres med frem og forbi forhindringen. Med ét chaché laver målvogteren en sideforflytning mellem forhindringer, så målvogteren sætter af på venstre ben, der føres over forhindringen og højre ben føres frem og forbi forhindringen osv.

Vær opmærksom på:

- ❖ at målvogteren holder udgangsstillingen i hele øvelsen

Variant:

- ❖ Målvogteren øger tempoet, når den korrekte teknik er indlært. ☹/😊 ☹/😊 😊

26. Som øvelse 25, men forhindringer forskydes som illustreret. Målvogteren står med venstre ben bagved den første forhindring i højre side af forhindringen. ☹ ☹ ☹/😊

Forhindringer illustreret:

Målvogteren sætter af på venstre ben og fører benet over forhindringen og samtidig føres højre ben med frem og forbi forhindringen. Højre ben får først gulvkontakt og derefter venstre ben. Med afsæt på venstre ben laves ét spring til siden over til den næste forhindring. Øvelsen gentages nu med afsæt på højre ben osv.

Vær opmærksom på:

- ❖ at udgangsstillingen holdes i hele øvelsen

Variant:

- ❖ Målvogteren øger tempoet, når den korrekte teknik er indlært.

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi

27. Målvogteren står i udgangsstilling med et ben på hver side af en række stepbænke el.lign. ☹️/😊 ☺️ ☺️

Forhindringer illustreret: _____

Målvogteren laver flere på hinanden følgende hop med dobbelt knæoptræk, så der lukkes for skud i hoften.

Vær opmærksom på:

- ❖ at springserien ikke må være for lang (4-8 spring per serie). Springtræning er hård for muskulaturen!
- ❖ at målvogterens overkrop er oprejst og knæene kommer op til albuerne
- ❖ at målvogteren sætter af så snart han/hun er landet

Variant:

- ❖ Højden og bredden af forhindringer er afhængig af målvogterens fysiske formåen. ☹️/😊 ☺️ ☺️
- ❖ I stedet for dobbelt knæoptræk laver målvogteren 'sprællemænd'. ☹️ ☹️/😊 ☺️

28. Målvogteren står i udgangsstilling med samlede fødder ved siden af en række stepbænke el.lign. ☹️/😊 ☺️ ☺️

Forhindringer illustreret: _____

Målvogteren springer henover stepbænkene fra side til side med samlede fødder.

Vær opmærksom på:

- ❖ at springserien ikke må være for lang (4-8 spring per serie). Springtræning er hårdt for muskulaturen!
- ❖ at målvogtere sætter af så snart han/hun er landet

Variant:

- ❖ Tempoet øvelsen udføres med
- ❖ Højden og bredden af forhindringer

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
29.	Målvogteren står i udgangsstilling med siden til en plint. Målvogteren laver et udfald oppe dvs. at målvogteren sætter af med benet længst væk fra plinten og lander med det andet på plinten. Målvogteren springer retur og forsætter øvelsen med 6-8 gentagelser. Vær opmærksom på: <ul style="list-style-type: none"> ❖ at udfald til begge sider trænes ❖ at målvogteren sætter af, så snart målvogteren er landet på gulvet ❖ at målvogteren strækker sig i den fiktive parade til langt hjørne og kigger efter armen 	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Tempoet øvelsen udføres med	☺	☺	☺
	❖ Længden målvogteren står fra plinten	☺	☺	☺
	❖ Højden på plinten	☺	☺	☺
30.	Målvogteren står i udgangsstilling en plint med hælene ved kanten. Målvogteren springer baglæns ned og sætter af på gulvet op på plinten igen. 6-8 gentagelser. Vær opmærksom på: <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren sætter af, så snart målvogteren er landet på gulvet ❖ at målvogteren så vidt muligt holder udgangsstillingen 	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Tempoet øvelsen udføres med	☺	☺	☺
	❖ Højden på plinten	☺	☺	☺

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad												
		lp	pus	dr/pi										
31.	Målvogteren står i udgangsstilling med venstre side til en plint. Målvogteren sætter af med venstre ben og lander med højre ben på plinten, venstre ben sætter igen af fra plinten, så der laves et udfald oppe i nedspringet fra plinten. Øvelsen gentages retur og i alt 8-10 gange. Vær opmærksom på: ❖ at målvogteren sætter af, så snart målvogteren er landet på gulvet ❖ at målvogteren kigger efter armen i udfaldet	☺	☺	☺										
Variant:														
❖ Tempoet øvelsen udføres med		☺	☺	☺										
❖ Højden på plinten		☺	☺	☺										
❖ Længden der springes til og fra plinten og ned på gulvet		☺	☺	☺										
32.	Målvogteren springer i udgangsstilling henover seks til otte lave forhindringer, evt. i form af springstativer. Forhindringer illustreret: <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> Målvogteren sætter af ved at 'fjedre' i fodledene. Vær opmærksom på: ❖ at målvogteren sætter af i fodleddene og ikke med lårmuskulaturen ❖ at målvogteren uanset højden på forhindringer springer højst muligt ❖ at målvogteren har let spredte ben som beskrevet tidligere om udgangsstilling ❖ at højden på forhindringer ikke må gå ud over kvaliteten af springene											☺	☺	☺
Variant:														
❖ Højden af fordringerne		☺	☺	☺										
❖ Tempoet øvelsen udføres med		☺	☺	☺										

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
33.	Målvogteren står i udgangsstilling på en plint. Målvogteren springer ned og lander i udgangsstilling.	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Målvogteren spurter 5-8 meter efter nedspringet	☺	☺	☺
	❖ Målvogteren springer hen over endnu en forhindring og spurter 5-8 meter	☺	☺	☺
	❖ Målvogteren skal under en forhindring, springe over den næste forhindring, og spurte 5-8 meter	☺	☺	☺
	❖ Som ovenstående med i springet hen over den sidste forhindring laves udfald med dobbelt knæopræk (sprællemænd)	☹	☹/☺	☺
	❖ Højden og antallet af forhindringer			
	❖ Tempoet øvelsen udføres med			
Vær opmærksom på:				
	❖ at målvogteren vender tilbage til udgangsstilling før spring over forhindringer			
	❖ at udgangsstillingen ikke skal holdes i spurten			
34.	Målvogteren står i udgangsstilling med venstre side til en forhindringsbane. Målvogteren springer over den første forhindring, laver en korrekt fodparade under næste forhindring og springer over den sidste forhindring. Øvelse laves også retur i alt 6-8 gange.	☺	☺	☺
Vær opmærksom på:				
	❖ at målvogteren drejer fod korrekt i en fodparade på vej under den midterste forhindring, samt at hånden kommer ned til foden og målvogteren kigger efter hånden			
	❖ at gulvkontakten ved begge ender af forhindringsbanen er kortest muligt			
Variant:				
	❖ Tempoet øvelsen udføres med	☺	☺	☺
	❖ Højden på forhindringerne	☹	☺	☺
	❖ Der laves et udfald oppe hen over de to yderste forhindringer	☹	☹/☺	☺

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
35.	Målvogteren står i udgangsstilling med venstre side til en forhindringsbane ved siden af målet. Målvogteren laver en fodparade under den første forhindring, springer i udgangsstilling over den anden forhindring, laver igen en fodparade under den tredje forhindring og redder til sidst skuddet træneren afgiver til øverste fjerneste hjørne i målet med et teknisk korrekt udfald. Vær opmærksom på: <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren drejer foden i fodparaden får hånden ned til foden og kigger efter hånden under første og tredje forhindring ❖ at målvogteren sætter af på fjerneste ben i udfaldet ved redning af trænerens skud ❖ at begge 'sider' trænes 	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Trænerens skud falder i bunden af målet	☹/☺	☺	☺
	❖ Træneren skyder 'frit' til lang stolpe	☹	☹/☺	☺
36.	Målvogteren står i udgangsstilling på en plint ved siden af målet. Målvogteren springer ned og bevæger sig sidelæns ind foran målet og redder skuddet, som træneren afgiver til øverste fjerneste hjørne med et teknisk korrekt udfald. Vær opmærksom på: <ul style="list-style-type: none"> ❖ at udgangsstilling holdes i sideforflytningen ❖ at målvogteren ikke krydserne benene i sideforflytningen 	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Trænerens skud falder i bunden af målet	☹/☺	☺	☺
	❖ Træneren skyder 'frit' til lang stolpe	☹	☹/☺	☺

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
37.	Målvogteren står i udgangsstilling på en rullemåtte inde i målets ene hjørne. Målvogteren laver en kolbøtte, han/hun kommer op i udgangsstilling, hvorefter der falder et skud efter et forudbestemt skudmønster. Målvogteren redder skuddet med et teknisk korrekt udfald.	☹/☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Træneren afgiver to skud hhv. et til øverste hjørne og et til nederste hjørne	☹	☹/☺	☺
38.	Målvogteren står i udgangsstilling på en plint foran målet. Målvogteren hopper ned, hvorefter træneren afgiver et skud, efter et forudbestemt skudmønster. Målvogteren redder med et teknisk korrekt udfald.	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Træneren afgiver to skud eksempelvis diagonalt i målet	☹	☹/☺	☺
39.	Fløjskud (med skytter) – målvogteren placerer sig i udgangsstilling, så fløjskytten visuelt lokkes til at skyde til kort stolpe. Målvogteren lukker 'fælden' med en 'halv sprællemænd' i det øjeblik skuddet afgives.	☹	☹/☺	☺
Vær opmærksom på:				
	❖ at målvogteren ikke lukker før skuddet falder, hold evt. i målvogterens trøje eller arm			
	❖ at skuddene falder med tilpas pause mellem skytterne, så målvogteren når at komme på plads			
Variant:				
	❖ Målvogteren lokker til langt hjørne efter samme princip	☹	☹/☺	☺
	❖ Målvogteren lukker 'fælden' ved at sideforflytte og lukke med hele kroppen.	☹	☹	☺
	❖ Der kommer to skud forholdsvis hurtigt efter hinanden fra fløjen, hvor skytterne kommer hhv. fra 'dybden' og 'højden'. Målvogteren lokker ved første skud til lang stolpe og efterfølgende til kort stolpe.	☹	☹/☺	☺
	❖ Som ovenstående, men efter redninger tager målvogteren hurtigt en bold fra et bolddepot ved fjerneste stolpe og laver et langt udkast til modsatte fløj, som er stukket af sted i første fase contra.	☹	☹/☺	☺

Nr.	Spring- og afsætsteknikker samt redningsteknikker	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
40.	<p>Backskud (med skytter) – som øvelse 39, men skuddene falder fra backpositionen. Målvogteren placerer sig i udgangsstilling, så skytten visuelt lokkes til at skyde til kort stolpe. Målvogteren lukker 'fælden' med en 'halv sprællemænd' i det øjeblik skuddet afgives.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren ikke lukker før skuddet falder, hold evt. i målvogterens trøje eller arm ❖ at skuddene falder med tilpas pause mellem skytter e, så målvogteren når at komme på plads <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Målvogteren lokker til langt hjørne efter samme princip ❖ Der kommer to skud forholdsvis hurtigt efter hinanden fra backs, hvor skytterne skyder hhv. på indvendig og udvendig side af en 2'er forsvarer. Målvogteren lokker ved første skud til lang stolpe, og efterfølgende til kort stolpe. ❖ Som ovenstående, men efter redning tager målvogteren hurtigt en bold fra et bolddepot ved fjerneste stolpe, og laver et langt udkast til modsatte fløj, som er stukket af sted i første fase contra. ❖ Målvogteren lokker til skud øverst i målet ved at stå med hænderne på låret og først flytte dem, når skuddet er afgivet. 	☹	☹/☺	☺

Nr.	Reaktionstræning	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
41.	<p>To målvogtere står med ca. 1 meters afstand mellem hinanden. Den ene målvogter har en bold, den anden står i udgangsstilling. Målvogteren med bolden markerer skud i forskellige lejer, den anden målvogter laver tekniske korrekte udfald mod de markerede skud.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren, der laver udfaldene, mellem de markerede skud vender tilbage til grundstillingen 	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Tempoet øvelsen udføres med.	☺	☺	☺
<hr/>				
42.	<p>To målvogtere står med ca. 1 meters afstand mellem hinanden. Den ene målvogter står med bolden foran sig ud for mellemgulvet, den anden står med let bøjede ben og hænderne lige over bolden. Bolden slippes af boldholderen, og målvogteren skal gribe bolden inden den rører gulvet.</p>	☺	☺	☺
<hr/>				
43.	<p>To målvogtere står med ca. ½ meters afstand mellem hinanden. Den ene målvogter står med to bolde - en bold i hver hånd - ud for hoften, den anden står i udgangsstilling. Når boldholderen slipper én af boldene, skal målvogteren nå at gribe bolden med et korrekt udfald til en fodparade.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ At foden drejes korrekt udad i udfaldet. 	☹/☺	☺	☺
<hr/>				
44.	<p>En målvogter sidder på gulvet, med hænder ud for hoften og kigger lige frem. Den anden målvogter slipper fra skulderhøjde en bold, som den siddende målvogter skal gribe inden den rører gulvet.</p>	☺	☺	☺
Variant:				
	❖ Målvogteren sidder med armene i udgangsstilling	☹	☺	☺

Nr.	Reaktionstræning	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
45.	<p>To målvogtere sidder med ca. 2 meter mellem hinanden. Den ene sidder med hænderne på gulvet ud for hoften, den anden målvogter truer et eller flere skud inden han/hun skyder. Målvogteren med hænderne på gulvet skal forsøge at redde skuddet, når det afgives.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at hænder så vidt muligt bliver på gulvet, indtil skuddet afgives 	☺	☺	☺
46.	<p>En målvogter ligger på ryggen i udgangsstilling og to målvogtere står med hver sin bold i strakte arme i skulderhøjde ud for den liggende målvogters mellemgulv. Efter aftale mellem de to stående målvogtere slippes én af boldene. Målvogteren på gulvet skal forsøge at redde bolden med et korrekt knæoptræk, inden bolden rører gulvet.</p>	☺	☺	☺
47.	<p>Målvogteren står med bolden i begge hænder foran sig. Målvogteren slipper bolden, klapper hænder bagved ryggen og griber bolden inden den rører gulvet.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at bolden slippes og ikke kastes opad 	☺	☺	☺
48.	<p>Målvogteren står i bredstående stilling med bolden i begge hænder over den ene fod. Målvogteren kaster bolden lidt op i luften og skal nå at røre den anden fod inden bolden gribes igen.</p> <p>Vær opmærksom på</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at begge sider trænes <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Højden bolden kastes op i luften 	☺	☺	☺

Nr.	Reaktionstræning	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
49.	Målvogteren står i udgangsstilling i målet. Træneren skyder tennisbolde mod målet med en tennisketsjer i serier af 3-5 skud. Målvogteren skal forsøge at redde boldene med tekniske korrekte udfald. Vær opmærksom på: ❖ at målvogteren vender tilbage til udgangsstilling mellem skuddene	☹	☹/😊	😊
50.	På tremeterlinien ligger 6-8 bolde, målvogteren står i udgangsstilling i målet. To skytter sparker på skift boldene mod målet, målvogteren skal redde skuddene med tekniske korrekte udfald. Vær opmærksom på: ❖ at målvogteren vender tilbage til udgangsstilling mellem skuddene ❖ at tempoet tilpasses målvogteren ❖ at øvelsen kræver, at skytterne kan sparke forholdsvis præcist	☹	☹/😊	😊
51.	Målvogteren står i udgangsstilling i målet med ryggen til træneren. På signal vender målvogteren sig rundt i udgangsstilling, og træneren afgiver et skud i et vilkårligt mønster, som målvogteren skal redde skuddene med et teknisk korrekt udfald	😊	😊	😊
	Variant: ❖ Træneren afgiver to skud eks. diagonalt i målet, som målvogteren skal redde med teknisk korrekte udfald	☹	☹/😊	😊

Nr.	Kompleks træning	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi

Kompleks målvogtertræning defineres i satsningsområdet som træning, hvor markspillerne øver tekniske eller taktiske elementer i spillet, men hvor fokus stadig er på målvogteren. Herunder er beskrevet to øvelser, men det er kun fantasien og spillernes tekniske og taktiske formåen, der sætter grænsen for mulige øvelser.

52. Opstillingen er:

☹/☺ ☺ ☺

- ❖ venstre back(VB)
- ❖ venstre fløj (VF)
- ❖ stregspiller (ST)
- ❖ 1 forsvar på 2'er pladsen
- ❖ 1 venstre fløj i modsatte side.

VB lægger an til skud med mulighed for at skyde, spille ud til VF eller ind til ST. Målvogteren skal placere sig i forhold til VB's skudarm ved skud eller tage en ny position i forhold til enten VF eller ST i tilfælde af VB afleverer i stedet for at skyde. Forsvarsspilleren presser VB med en parade.

Når skuddet er afgivet, tager målvogteren en bold fra bolddepotet ved fjerneste stolpe og laver et langt udkast til venstre fløj i modsatte side, som er 'tyvstartet' i skudøjeblikket i contra.

Vær opmærksom på:

- ❖ at målvogteren indtager den rigtige position i forhold til boldholdere og skud
- ❖ at målvogteren kommer frem i feltet ved skud fra ST
- ❖ at målvogteren laver tekniske korrekte udfald

Variant:

- ❖ Målvogteren arbejder med at lokke skytten. ☹ ☹/☺ ☺
- ❖ Ved skud fra VB placerer målvogteren sig efter aftale om paradesamarbejde med forsvarsspilleren. ☹ ☹ ☺

Nr.	Kompleks træning	Sværhedsgrad		
		lp	pus	dr/pi
53.	<p>Opstillingen er:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ venstre fløj (VF) ❖ venstre back (VB) ❖ playmaker (PM) ❖ 3 forsvarsspillere på hhv. 1'er-, 2'er- og 3'er pladsen ❖ 1 venstre fløj i modsatte side. <p>VF starter et indvendigt pres, PM vender presset, så VF spilles op til skud af VB. Målvogteren placerer sig hele tiden i forhold til boldholderen og redder skuddet fra VF.</p> <p>Når skuddet er afgivet, tager målvogteren en bold fra bolddepotet ved fjerneste stolpe og laver et langt udkast til venstre fløj i modsatte side, som er 'tyvstartet' i skudøjeblikket i contra.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ at målvogteren indtager den rigtige position i forhold til boldholdere og skud ❖ at målvogteren laver tekniske korrekte udfald 	☹	☹/😊	😊
Variant:				
	❖ Alle angribere må afslutte såfremt forsvarsspillerne ikke dækker op.	☹	☹/😊	😊
	❖ Forsvarsspillerne bliver til angribere og omvendt. De nye forsvarsspillere dækker helbanepres, og målvogteren skal som angrebsstarter hurtigst muligt aflevere til en fri angrebsspiller.	☹	☹/😊	😊