

BEN- OG FODARBEJDE

1. ØVELSE - STIGETRÆNING

Målmanden tager enkeltstep i trinene. Ved enden af stigen ligger hun sig på maven. Rejser sig i grundstillingen, hvorefter træneren / målmandsmakkeren laver et hårdt præcist skud, som målmanden griber. Målmanden triller bolden tilbage til udgangspunkt.

FOKUS

Målmanden skal stå i grundstilling, inden bolden gribes. Målmanden skal slutte indgrebet ordentligt af ved at stå med bolden i et låst greb.

BEMÆRK

Øvelsen skal igennem de i variationen nævnte muligheder. Otte varierede kombinationer (gentagelser) er temmelig sikkert nok.

VARIATION

Dobbeltstep i trinene, ned på ryggen. Enkeltstep sidelæns i trinene til højre og venstre, rulle rundt. Dobbeltstep sidelæns i trinene til højre og venstre, rulle rundt. Kun fantasien og målmandens fysik sætter grænsen for mulighederne i stigen.



2. ØVELSE - SPRINGTRÆNING

Målmanden hopper sidelæns over en forhindring til højre og venstre.

FOKUS

Målmanden skal holde sig i gang med mellemhop – må altså ikke standse op.

BEMÆRK

Forhindringen skal kunne væltes let, så målmanden ikke er bange for den.

VARIATION

Målmanden hopper på et ben sidelæns over forhindringen. (Her kan det være vanskeligt med mellemhop). Målmanden hopper forlæns og baglæns over forhindringen.



3. ØVELSE - KOMBINERET SPRINGØVELSE

Målmanden sidestæpper i grundstilling hen til den første forhindring. Hun hopper over forhindringen med "det yderste ben" (højre ben mod højre, venstre ben mod venstre). Når målmanden er igennem forhindringerne, står hun i grundstillingen, laver set og griber et skud fra træner / målmandsmakker.

FOKUS

Vigtigt at hoppe på "det yderste ben", idet målmanden skal lære at sætte af med begge ben. Hold desuden øje med, om målmanden får højde på sine spring.

BEMÆRK

Fem gentagelser er temmelig sikkert nok.

VARIATION

Man kan påbegynde denne øvelse uden forhindringer, hvor der så virkelig er fokus på, at målmanden springer på "det yderste ben". Målmanden kan hoppe sidelæns over.

Desuden kan man, hvis målmanden ikke kommer højt nok op, forlange at hun skal tage "den yderste arm" med op.



4. ØVELSE - SPRING OG LØB MED BOLD

Træner og målmand står overfor hinanden. Træneren kaster en høj bold til højre for og lidt bag kroppen af målmanden, som gør udfald og springer op efter den på "det yderste ben". Træneren løber forlæns og målmanden baglæns. Skiftevis højre og venstre side. Når man har lavet. Når man når til enden, laver man den samme øvelse bare med indgreb lidt foran målmanden.

FOKUS

Læg godt mærke til, om målmanden sætter af på "det yderste ben", og om målmanden griber på sit "højeste" punkt.

BEMÆRK

Det kan være vanskeligt at kombinere løb, afsæt og indgreb, derfor kan man starte med at lave øvelsen uden løb.



5. ØVELSE - KOMBINERET SPRING OG INDGREB

Træneren har placeret en kegle midt for målet ca. 1 m. ude i feltet. Målmanden står på stregen, og træneren står 1-2 m. bag keglen med en god del bolde. Træneren siger "go", og målmanden løber hen og laver touch på keglen. Træneren kaster bolde skiftevis til højre og venstre for målmanden, som laver indgreb.

FOKUS

Vigtigt at hoppe på "det yderste ben", idet målmanden skal lære at sætte af med begge ben. Hold desuden øje med, om målmanden får højde på sine spring og færdiggør sine indgreb - låse.

BEMÆRK

Målmanden skal helst have begge arme med op - ellers yderste arm. Desuden skal målmanden vurdere, om det er klogest at lave indgreb eller vifte bolden over.



6. ØVELSE - VIFTE BOLDEN

Målmanden sidder på knæ i et 7-mandsmål. Træneren står 1-2 meter fra målmanden med en god del bolde. Træneren kaster en bold i toppen af målet, som målmanden skal afværge ved at vifte den over overliggeren.

FOKUS

Læg godt mærke til, om målmanden gør brug af sine mavemusklere og er i stand til at holde bevægelsen inden, der bliver viftet.

BEMÆRK

Det kan være vanskeligt at vifte bolden. Tal derfor med målmanden om, hvordan hun får sit bedste vift. Det kan være, man er nødt til at starte med at lave vift.



1. ØVELSE - INDGREB OG FALD FREMOVER

Målmanden står i grundstilling. Træneren / målmandsmakkeren skyder et hårdt skud langs jorden. Målmanden laver indgreb og fald fremover i én bevægelse. Til sidst lander målmanden på albuerne, hvor hun låser og dækker sin bold.

FOKUS

Hold øje med om målmanden laver alle delene af øvelsen rigtigt: grundstilling, indgreb – fald, landing.

BEMÆRK

Hvis øvelsen ikke laves rigtigt, kan det gøre ondt på albuerne. Den er skønnest med bløde baner, men den bør trænes.

VARIATION

Test målmanden i forskellige højder og med varieret styrke og retning i skuddene.



2. ØVELSE - BEGYNDENDE FALD MOD SIDEN

Målmanden sætter sig på knæene på mållinjen. Træneren / målmandsmakkeren skyder boldene med moderat kraft til skiftevis højre og venstre. Målmanden falder ned og redder bolden i strakt figur.

FOKUS

Målmanden må ikke støtte med hverken højre eller venstre hånd, når hun falder. Råd målmanden til at redde med "den nederste arm".

BEMÆRK

Fortæl målmanden, at hun blot skal slappe af i skuldrene og lade sig falde. Arbejd hen imod, at målmanden ruller ned på skulder/ryg, så hun ikke slår sig.

VARIATION

Udbyg med at målmanden slutter øvelsen helt af med at lægge sig over bolden.

Hvis målmanden er bange, lader man hende prøve uden bold. Bed hende falde som en klud.



3. ØVELSE - FALD PÅ MÅTTE

Gå indendørs og lav faldøvelser på en gymnastikmadras.

a) Først øver målmanden almindeligt fald. Målmanden står på madrassen og trækker benene væk under sig.

FOKUS

Læg godt mærke til, hvad målmandens faldpunkter er. Målmanden skal lande på siden - lidt ryg, lidt skulder. Hav desuden fokus på, om målmanden kompenserer ved at sætte en arm i jorden eller ved at bruge knæene.

b) Målmanden står fortsat på madrassen. Træneren siger "go" og kaster en bold. Målmanden laver lille step og trækker benene væk under sig, idet hun laver indgreb.

FOKUS

Tilskynd målmanden til at gribe bolden med begge hænder - den øverste lægger lå over bolden. Hvis det ikke er muligt, skal det være den nederste arm.

c) Kartoffelsæk-øvelsen er ikke så sjov at lave udendørs, så det er en god idé at begynde med den indendørs. Den handler om frygtløshed. Målmanden står midt på madrassen, og laver et pludseligt udfald ved "at sparke" til det ene standben. Målmanden lader nu hele sin krop falde mod madrassen med armene ud foran sig over hovedet.

FOKUS

Den kræver virkelig frygtløshed, og for nogle kan øvelsen komme for tidligt..

d) Stil kegle og pind (forhindring) i kort afstand af madrassen. Lad målmanden stå lidt fra forhindringen i set-stilling. Træneren står udfor madrassen og siger "go". Målmanden står i udgangsstilling og laver nu et kort step og et afsæt, og træneren beregner kastet ind mod madrassen, som målmanden skal gribe.

FOKUS

Målmanden kan godt være lidt bange for forhindringen, så man kan lade hende vælte den og mærke, at den ikke gør ondt. Bemærk om målmanden får en vis højde på, og om hun lander rigtigt.

Når man alligevel er inde, kan man ligeså godt udnytte madrassen til at lave forskellige styrkeøvelser - løb i madrassen, hop på et ben, hop på begge ben ... Målmanden kan træne fald hjemme på alm. madras.

6. ØVELSE - INDGREB MED FALD

Træneren står tæt på sin målmand med fem bolde i den ene side. Målmanden står i udgangsstilling, og træneren siger "Go" og skyder en bold langs jorden. Målmanden trækker benene væk under sig og laver indgreb.

FOKUS

Læg mærke til, om målmanden står i en rigtig udgangsstilling. Og hold øje med, om målmanden har begge hænder med i indgrebet - den øverste lægger låg over bolden.

BEMÆRK

Hvis bolden kommer med stort tryk, er det helt fint, hvis målmanden får viftet bolden væk.

VARIATION

Øvelsen laves på samme måde i den anden side. Øvelsen laves så målmanden ved, hvilken side træneren først skyder til, næste skud kommer vilkårligt.



7. ØVELSE - INDGREB MED FALD OG VARIATION

Træneren skyder en flad bold i den højre side, som målmanden laver faldindgreb på. Målmanden er hurtigt oppe i udgangsstilling igen, og træneren kaster en halvhøj bold i modsatte side.

FOKUS

Læg mærke til, om målmanden står i udgangsstilling, laver step, laver sikkert indgreb. Desuden skal målmanden hurtigt op og være klar til næste indgreb.

BEMÆRK

Her skal målmanden begyndende være opmærksom på vinklen. Kan målmanden i 2. indgreb kaste sig lidt frem, vil han tidligere komme i position til igangsætning af spillet.

