

Veckorna innan

Egna webbstudier, att genomföra innan kursstart.

*Förberedande webbuppgifter*

*Via länken nedan kommer du till webbmiljön för Målvaktstränarutbildning C, där hittar du avsnittet "Förbered dig inför kursstart" (kräver inte inloggning) som innehåller*

*5 webbuppgifter av skiftande karaktär;*

*se filmer, läsa korta texter och dokumentera egna reflektioner.*

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/malvaktstranarutbildning-c/>

08.15-08.45

Kursöppning, presentation

08.45-10.45

Teori

- Målvakten en del av spelet
- Målvakten i olika spelformer
- Spelförståelse
- Målvaktsfys
- Träningsinnehåll i olika åldrar
- Målvaktens färdigheter
- Övningsbank

10.45-11.15

Fika + ombyte

11.15-13.15

Praktik

Färdighetsövningar och spelövningar:

Förhindra och rädda avslut – skott, djupledsspel och frilägen samt inlägg

Speluppbyggnad – speldjup bakåt

13.15 Avslutning