

målvaktsträning

# handboll

Drygt 60 teknikmoment  
och övningar!

Innehåller  
din egen kod

## VÄRDE!

för registrering  
på webben

[www.svenskhandboll.se/malvakt](http://www.svenskhandboll.se/malvakt)

## Din kod till webben!

Utbildningsmaterialet Målvaktsträning - handboll hittar du på webbplatsen [www.svenskhandboll.se/malvakt](http://www.svenskhandboll.se/malvakt). Här finns ett 60-tal filmer om bland annat målvaktsteknik, övningar och vanliga fel inom följande rubriker:

- 9-metersskott, kantskott, linjeskott, frilägen och genombrott
- straffkast
- passningar och utkast
- uppvärmning
- fysiska krav på målvakten

## Skapa ett eget konto på webben redan idag!

### Så här gör du:

- skrapa försiktigt fram din kod här nedan, använd koden när du ska registrera dig första gången
- öppna webbplatsen [www.svenskhandboll.se/malvakt](http://www.svenskhandboll.se/malvakt)
- klicka på länken Registrera dig
- följ instruktionerna noggrant
- avsluta registreringen genom att klicka på en länk i ett mail som skickas från oss till din e-postlåda.

När du registrerat dig kan du logga in med din e-postadress och det lösenord du valde.

*Registeringskoden är en personlig engångskod och den är förbrukad när du registrerat dig.*

**Skapa ditt eget konto på webben redan idag.**



Var vänlig fyll i alla dina uppgifter noggrant, då fungerar din registrering.

Mälavaktsträning handboll

Välkommen till Mälavaktsträning - handboll

Mälavaktsträning - handboll är en förening som erbjuder för ungdomar och vuxna utbildning. Den erbjuder sig till alla individer - från de allra yngsta till de allra äldsta.

Utbildningsprogrammet ger utvald kompetens och kunskap och fungerar som en förberedelse för de som vill bli handbolls- eller fotbollsvakter och fungera för ungdomar och vuxna. För att bli utbildad ska du ha ett intresse för handboll och vara över 16 år vid utbildningens slut.

- utvärdering - utvärdering och förberedelse för examen
- utbildning - utbildning och utbildning i handboll
- utbildning och utbildning - utbildning i handboll och utbildning i handboll
- utbildning och utbildning - utbildning i handboll och utbildning i handboll
- utbildning och utbildning - utbildning i handboll och utbildning i handboll
- utbildning och utbildning - utbildning i handboll och utbildning i handboll
- utbildning och utbildning - utbildning i handboll och utbildning i handboll

siisu

Var noggrann när du fyller i dina uppgifter

## På webben hittar du ett 60-tal filmer

Den här webbplatsen är Handbollförbundets nya utbildningsmaterial för målvakter och tränare. Materialet vänder sig till alla målvakter - från de allra yngsta till de allra bästa. Här visas tekniker och övningar för målvaktens alla moment samt hur man lägger upp målvaktens träning från start upp till etablerad vuxen.

### Webben är indelad i följande områden

- progression i träningen och hur träningen kan läggas upp
- grundställning, arbetsbåge och vinklar i målet
- tekniker och övningar – grunder, 9-metersskott, kantskott, linjeskott, frilägen och genombrott samt straffar
- passningar och utkast
- vanliga fel på olika skott
- samarbete med försvar
- målvaktens uppvärmning
- fysiska krav på målvakter



**Skapa ditt eget konto på webben redan idag.**

## Så här kan träningen läggas upp

Det är viktigt att bygga upp träningen steg för steg och börja med enkla övningar i trygg miljö för att senare följa progressionen för varje enskild målvakt – baserat på teknik, fysik och spelförståelse.

För att träna in en rörelse är det viktigt att upprepa rörelsen många gånger så att den automatiseras.

Varje moment och övning kan ändras från lätt till svår eller från svår till lätt genom att till exempel

- övningen görs i snabbare tempo
- målvakten får kortare tid att agera, exempelvis genom kortare intervall mellan skotten eller rörelsen
- skotten kan skjutas från längre avstånd, mer än nio meter, för att ge målvakten mer tid att agera med trygghet och därmed bättre teknik.

Många flera tips om hur du lägger upp träningen får du när du loggat in!



**Var noggrann när du fyller i dina uppgifter**

# Thomas Forsberg

## *Vilken roll har du idag i din klubb och i förbundet?*

Sedan 2008 spelar jag i IK Sävehof samt sedan en tid tillbaka utbildar jag tränare i målvaktsteknik.

## *Vilka olika roller har du haft i svensk handboll?*

Jag har varit elitmålvakt i många år, bland annat i Champions League.

## *Vilka klubbar har du spelat i respektive varit ledare i?*

Jag började i Swithiod därefter har jag i tur och ordning spelat för BK Söder, Hammarby, BSV och Viborg i Danmark och nu alltså i IK Sävehof.

## *Om du själv fick välja – vilka två-tre meriter är du mest stolt över?*

Då får det bli tre SM-guld, två A-landskamper samt att ha spelat i Swithiod.

## *Vad hoppas du ska hända när det här målvaktsmaterialet kommer ut till klubbarna?*

Jag hoppas att tränare och ledare ännu bättre ska förstå sig på tekniken och hur man tränar för att bli en bra målvakt.

## *Har du någon ledstjärna eller motto som du försöker leva efter?*

Jag hatar att förlora.

## *Vilket är ditt enskilt bästa tips till framtidens målvakter?*

Tänk efter när du tränar, vad gör du och varför...



Thomas Forsberg

# Janne Ekman

## ***Vilken roll har du idag i din klubb och i förbundet?***

Jag är assisterande tränare i Eskilstuna GUIF samt riksinstruktör på målvaktsidan i förbundet.

## ***Vilka olika roller har du haft i svensk handboll?***

Det har blivit flera olika roller genom åren, bland annat som Elitseriemålvakt i 24 säsonger och landslagsspelare i J-, U- och A-landslag samt instruktör och föreläsare.

## ***Vilka klubbar har du spelat i respektive varit ledare i?***

Som spelare har jag representerat Skånela IF, HK Cliff, Eskilstuna GUIF, Irsta HF, Hammarby IF och Norröna Handboll i Norge. Därefter har jag varit ledare i Eskilstuna Guif sedan 2007.

## ***Om du själv fick välja – vilka två-tre meriter är du mest stolt över?***

Jag har spelat flest Elitseriematcher av alla spelare med över 500 matcher och varit A-landslagsspelare i Sverige och Finland samt spelat hem två SM-guld.

## ***Vad hoppas du ska hända när målvaktsmaterialet kommer ut till klubbarna?***

Att fler målvakter och deras tränare får en ökad förståelse för målvaktsträning.

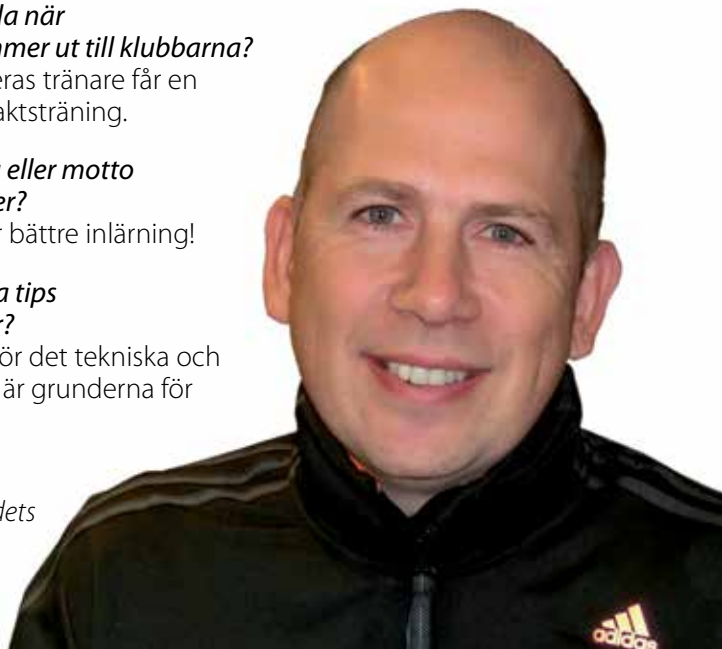
## ***Har du någon ledstjärna eller motto som du försöker leva efter?***

En positiv inställning ger bättre inlärning!

## ***Vilket är ditt enskilt bästa tips till framtidens målvakter?***

Tålamod och förståelse för det tekniska och taktiska i målvaktsspelet är grunderna för framgång.

*Materialet ingår i Svenska Handbollförbundets tränarskola*



Janne Ekman

[www.svenskhandboll.se/malvakt](http://www.svenskhandboll.se/malvakt)  
[www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)



SVENSKA  
HANDBOLLFÖRBUNDET

  
**SISU**  
Idrottsböcker

Se mer på [www.sisuidrottsbocker.se](http://www.sisuidrottsbocker.se)