**Målvaktspass Lugi F09 sommaren 2023.**

1. Uppvärmning ca 5 minuter snabb gång/jogg
2. Höftböj: Liggande på marken, Stående mot vägg. Små rörelser som inte får höften att lämna marken/väggen 10 repetitioner per sida och övning, totalt 40 höftböj.
3. Planka med höfthopp: Plankställning, ett ben i taget upp till axelhöjd, börja långsamt och försök hålla kroppen relativt stabil, spänn core. 2 x 10 på vart ben. Efter några pass kan man testa att hoppa lite lätt med tempo.
4. Gående Höftböj: gå framåt, höftböj varannan sida med armen ner till benet. 10 på vart ben
5. Gående benspark: gå framåt, benspark med arm ner till ben/fot. 10 på vart ben
6. 4 & 5 baklänges
7. 4 & 5 med småhoppande rörelse
8. Kast med boll mot vägg, ta hjälp av någon som står bakom dig. Du står riktad mot en vägg, någon kastar tex en tennisboll och du ska reagera, fånga/rädda bollen, börja lösa kast öka svårighetsgrad efterhand