**Målvaktspass - Sommaren 2023 Pass 6**

1. Uppvärmning 5 minuter jogg + 5 min rörlighet, välj därefter mellan övningarna nedan
2. Höftböjsövningar: kontrollerade
   * Höftlyft utan motstånd, först långsamma sedan med lite fart.
   * Höftlyft med gummiband
   * Höftlyft med vikt som du eller någon annan håller vid lår/knä
3. Coreövningar:
   * Planka med höfthopp: Plankställning, ett ben i taget upp till axelhöjd, börja långsamt och kroppen stabil, spänn core. Efter några pass kan testa hoppa lite lätt med tempo.
   * Pilatesboll (stol) med benlyft, lyft rakt upp först och sedan som ett höftlyft när starkare
   * Olika situps, få med alla olika magmuskler
4. Frånskjutsövningar
   * Skridskohopp, sidled viktigare än höjd just nu
   * Utfall i sidled, först utan motstånd sedan med gummiband
   * Explosiva sidoutfall med pinne/stång/medicinboll, en ”pressövning” ö/sidan om huvudet
5. Bollövningar
   * Långa passningar, över 30m,30 st.
   * 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
   * Jonglera med tre bollar, eller annat, testa olika stl och vikt på det du jonglerar med

**Passningar och skott - Sommaren 2023 Pass 5**

Man kan med fördel använda olika storlek och vikt på bollarna mellan men även inom passen. Glöm inte fotarbetet under passet, handboll är en sport som utförs i rörelse, framåt-bakåt, med riktningsförändring, stegisättning, upphopp, etc. I alla övningar gäller det att greppa bollen ordentligt och ha en hög arm.

1. Uppvärmning: 10 min löpning, avsluta med gång och veva/värm axlarna
2. Tvåhands ”inkast” 30 st, använd handled på slutet
3. Cirkelpassningar, 20 st med vardera arm.
4. Pisksnärtspass, hög arm, armbåge först sedan underarm och sist handled 20 st vardera arm
5. 3 & 4 med lite kraft, mer skottlikt, kör 20 vardera med din bästa arm, hälften hoppskott. Har du möjlighet vid tex ett mål så styr gärna skotten till ett visst ställe. Mycket handled!
6. Långa passningar, gärna +30m, 20st
7. Underarmsskott och vikskott, 10 av varje med din bästa hand.
8. 10 min med knorr, tumskruv, flipp, lobb