

Varberg 2011.09.30

## KALLELSE TILL MÅLVAKTSTRÄNARUTBILDNING

Härmed kallas Du till Målvaktstränarutbildning som arrangeras av Hallands Innebandyförbund.

<b>När</b>	Lördagen den 8 oktober 2011
<b>Tid</b>	09.00-18.00
<b>Plats</b>	Quality Hotel (lokal Linköping), Eurostop i Halmstad, samt praktik i Idrottshall.
<b>Kursansvarig</b>	Hans Gartzell
<b>Kursinnehåll</b>	Grundteknik Mental träning Spelmoment Träningsformer
<b>Deltagare</b>	Se bifogad deltagarförteckning.
<b>Medtag</b>	Kläder för praktikpass i hall, gärna både målvaktsutrustning, träningskläder och klubba.
<b>Kursavgift</b>	Betalas kontant vid kursstart eller via föreningen på postgiro, 421 41 71-3. <b>Observera att anmälan är bindande, så eventuella återbud kommer att debiteras!</b>
<b>Frågor</b>	Frågor besvaras av kansliet, 0340-192 55.

**VÄLKOMMEN!**

## MÅLVAKTSTRÄNARUTBILDNING DELTAGARFÖRTECKNING

Emil Karlsson	Fiskarevägen 6	432 64 Bua			Bua IF
Niklas Johansson					Bua iF
Jakob Sällström			0708-919361		Capricorn
Nina Pettersson	Landavägen 717	439 64 Frillesås	076-3224502	Damer	Falkenbergs IBK
Bengt Lundell					Onsala IBK
Magnus Dahlström					Onsala IBK
Anna Tandrup					Sandö IBK
Jimmy Handin	Pinnatorpet	432 77 Tvååker	070-9215187	P97-98	Tvååkers IBK
Roger Krantz	Syregatan 6C	434 43 Kungsbacka		P 04	Varla IBK
Frida Bernander	Johannesväg 2 F	432 67 Veddige	070-952382	P 97	Veddige IBK
Jonathan Bornö	Vaktelvägen 1	432 66 Veddige	073-5129291	F 97	Veddige IBK

# Målvaktstränarutbildning

Halmstad 2011-10-08

09.00	-	09.15	<b>Inledning</b> <i>Presentation / Varför MVTU?</i> <i>Förväntningar</i> <i>Sambandsmodell</i> <i>Utvecklingsträd mm</i>	15
09.15	-	11.00	<b>Grundteknik</b> <i>Innebandymålvakts roll</i> <i>Grundställning</i> <i>De fyra grundpelarna</i> <i>Förändra ett rörelsemönster</i>	105
11.00	-	11.45	<b>Lunch</b>	45
11.45	-	12.45	<b>Spelmoment</b> <i>Grundläggande spelmoment</i> <i>De tre räddningzonerna</i> <i>Specifika spelmoment/Kommunikation</i>	60
12.45	-	13.00	<b>Fika</b>	15
13.00	-	13.30	<b>Idrottspsykologi</b> <i>Mental styrka</i> <i>Tankefallor &amp; åtgärder</i> <i>Tips</i>	30
13.30	-	14.00	<b>Träningsformer</b> <i>Anatomi</i> <i>Rekommenderade övningar</i> <i>Kravanalys</i> <i>Fem fysiska grundegenskaper</i>	30
14.00	-	14.15	<b>Benstäckare</b>	15
14.15	-	15.00	<b>Analys</b> <i>Analysera Innebandymålvakter</i> <i>Videoklipp – Identifiera problem</i>	45
15.30	-	17.45	<b>Praktik</b>	135
17.45	-	18.00	<b>Avslut</b> <i>Utvärdering</i>	15
				<b>8,5</b>