

## **Målmandstræning for ungdom og senior i Skjern GF**

Jeg har sagt ja til at være ny målmandstræner for både ungdom og senior. I første omgang for forårssæsonen 2018.

Der vil være målmandstræning for **ungdom** (du skal som minimum spille på 8-mandsmål) hver tirsdag fra kl. 17.30 – 18.30.

Der vil være målmandstræning for **senior** (Fra U17 og opefter) hver tirsdag fra kl. 18.30 – 19.30.

**Først træning er tirsdag den 20. februar 2018 (Vi mødes ved klubhuset).**

Det er optimalt med max. 6 målmænd pr. træning. Kommer der flere, finder vi også ud af det.

Vi vil komme rundt om følgende træningsøvelser i løbet af foråret:

- Gribeteknik
- Fald teknik
- Hurtighed og reaktioner
- Mand mod mand situationer
- Redninger/udfald, hvor man kaster sig i fuld længde i siderne og bagud.
- Igangsætning af spillet (udkast) og deltage i spillet med fødderne.
- Indgreb i feltet.
- Konditionstræning – højt tempo.
- Tag en beslutning og tilpas dig situationen
- + det løse

Hvis du har spørgsmål, så kontakt mig endelig.

Vi ses ☺

Venlige hilsner

Carsten Mauritzen

23848593