# SHF stege för Målvaktstränarutbildningen 2020

## Hela Målvaktsstegen:

## Steg 1 - målvaktsspel på TS 1-utbildningen

Tid: 6 timmar

### Tidsupplägg:

Upplägg ett tillfälle: förmiddag 2-3 timmar teori, eftermiddag 3-4 timmar praktik.

Upplägg två tillfällen: en kväll 2-3 timmar teori, en kväll 3-4 timmar praktik.

### Allmänt:

### Arrangeras av SDF/Regionen vid minst ett tillfällen per år.

### SDF utser instruktörer. Den får bara får hållas av SHF utbildade Målvaktsinstruktörer.

### Innehåll

* Vilka grunder i målvaktsspelet är viktigast att träna på i TS1-åldern (från ålder 9-10 till 13-14 år)?
* Grundställning, arbetsbåge, positionering, vinklar i målet, paradteknikens grunder 9-meters skott, paradteknik 9-meters skott, uppvärmning grunder, paradteknikens grunder kantskott, paradteknikens grunder linjeskott, progression målvaktsövningar, målvaktens fysik
* Gruppuppgift

### Förkunskapskrav

* Inga förkunskapskrav

## Steg 2 - målvaktsspel på TS 2-utbildningen

Tid: 8 timmar

### Tidsupplägg:

* Upplägg ett tillfälle:
* Förmiddag: teoripass 1 (2 timmar) och praktikpass 1 (2 timmar)
* Eftermiddag: teoripass 2 (2 timmar) och praktikpass 2 (2 timmar)
* Upplägg två tillfällen:
* Dag 1: teoripass 1 (2 timmar) och praktikpass 1 (2 timmar)
* Dag 2: teoripass 2 (2 timmar) och praktikpass 2 (2 timmar)

### Allmänt:

### Arrangeras av SDF/Regionen vid minst ett tillfällen per år.

### SDF utser instruktörer. Den får bara får hållas av SHF utbildade Målvaktsinstruktörer.

### Innehåll

* Paradteknik 9-metersskott (30 min)
* Paradteknik kant- och linjeskott (30 min)
* Paradteknik/positionering alternativa skott/avslut (30 min)
* Kontringsspel och passningar/utkast
* Gruppuppgifter 2 st

### Förkunskapskrav

* Du ska ha gått steg 1 och 2 dvs. målvaktsdelen på TS1 och TS2.

# Steg 3 - Målvaktstränarutbildning Steg 3

Tid: 14 timmar

### Tidsupplägg:

### Genomförs under en kurshelg lördag-söndag.

### Allmänt:

### Arrangeras av SHF vid två tillfällen per år.

### SHF utser instruktörer. Den får bara får hållas av våra Riksinstruktörer Målvakt, eller person som de godkänt

### Innehåll

### Denna del är en fördjupning på de delar som tas upp i steg 1 och steg 2.

### Förkunskapskrav:

* Du ska ha gått steg 1 och 2 dvs. målvaktsdelen på TS1 och TS2.
* **Undantag från förkunskapskraven:**
	+ Tidigare elitseniormålvakter, som spelat minst två säsonger i allsvenskan eller högre serie, får starta direkt på steg 3.
	+ Målvaktstränare, som verkat två säsonger i allsvenskan eller högre serie, får starta direkt på steg 3.

## Steg 4 - Målvaktstränarutbildning Steg 4

Tid: 18 timmar

### Tidsupplägg:

### Genomförs under en kurshelg fredag-söndag.

### Allmänt:

### Arrangeras av SHF vid ett tillfällen per år. Det sker i januari varje år.

### SHF utser instruktörer. Den får bara får hållas av våra Riksinstruktörer Målvakt, eller person som de godkänt.

* Detta är samma kurs som tidigare hette Målvaktsutbildning steg 3.
* De som har gått Målvaktsutbildning steg 3 under åren 2014-2019, kommer automatiskt att få en steg 4 legitimation.

### Innehåll

* Kursinnehållet är riktat till utbildning av Seniormålvakter.

### Förkunskapskrav:

* + Du måste ha gått steg 3 för att få gå denna utbildning.