



INNOVATIVE  
GOALKEEPING™

## Mv1® Målvaktscamper

*-Vi stöttar föreningar och inspirerar unga målvakter till att bli en bättre och mer komplett målvakt. Du får de kunskaper och verktyg som krävs för att utveckla dig som målvakt och samtidigt ha kul!*

### Ändamål

Ändamålet med våra camper är att ge **möjlighet, verktyg** och **inspiration** till killar och tjejer i sitt målvaktsutövande. Upplägget är en endagscamp med **teknikträning** blandat med **mental träning** och teori. Allt under ledning av våra meriterade och utbildade målvaktsinstruktörer.

**Intresserade ledare** får naturligtvis också vara med och delta, **helt gratis**, för att sedan ta med sig övningar, tips och råd ut i sin verksamhet.

### Arrangemang

### Mv1® Concept

Vi arrangerar endagarscamper med teknikträning, blandat med **mental träning** och teori, som vi valt att kalla **Mv1® Concept**. Vi tror mycket på den mentala träningens inverkan och påverkan för just målvakter. Därför ingår alltid **mental grundträning** som ett inslag i våra Målvaktscamper. Vi **skräddarsyr** också camper som är direkt anpassat efter **er förenings önskemål** och målvakter.

## Deltagare

Våra Målvaktscamper riktar sig till killar och tjejer **9 till 16 år**. Camperna ett unikt tillfälle att **specialträna** sin teknik, få en inblick i den **mentala träningens inverkan**, samt ha kul! Camperna är också en möjlighet att få träffa andra målvakter och utvecklas tillsammans. Intresserade ledare får naturligtvis också vara med.

## Arrangera en Målvaktscamp!

Vill Din förening arrangera en Camp med oss, eller har ni intresse av målvaktscamper och/eller enskilda träningstillfälle för era Seniormålvakter? Kontakta oss på: [info@mv1.se](mailto:info@mv1.se) så diskuterar vi ett upplägg.

## Instruktörer

**Huvudinstruktör** och upphovsman till Mv1® Concept™ och Mv1® Målvaktscamper är den f.d. allsvenska målvakten, och numera målvaktstränaren **Freddie Roth**. Han leder träningarna tillsammans med andra erfarna instruktörer.

## Program

Exempel på en endagarscamp, Mv1® Målvaktscamp:

- 09:30 Samling och genomgång
- 10:00 Målvaktsträning i stationsform
- 12:00 - 12:30 Lunch
- 12:30 - 13:30 Mental träning och teori
- 13:30 Målvaktsträning i stationsform
- 15:30 Utvärdering och feedback
- 16.00 Avslutning – Diplom