



# Målvaktsutbildningsplan

## Karlstad BK

### Fördjupning

Utarbetad av Simon Forslund

## Fördjupning av utbildningsplanen

Syftet med "Fördjupning av utbildningsplanen KBK" är att ge en mer djupgående förklaring till vad som beskrivs i "Utbildningsplan för målvaktsträning Karlstad BK 6-19 år". Övningar och instruktioner förklaras mer ingående för att fungera som hjälp till tränare att planera och utföra målvaktsträning. I inledningsstyckena vid alla ålderskategorier återfinns texterna från "Utbildningsplan för målvaktsträning Karlstad BK 6-19 år", just för att det ska bli lätt att återkoppla till de instruktioner och övningar som beskrivs i den översiktsplanen.

### Ålderskategori 6-9 år

Den målvaktsträning som utförs ska göras med hela laget, där alla får prova på att bli bekanta med målvaktsspelet och att mycket av träningen präglas av lek. Syftet är att de ska bli introducerade till målvaktsspelet.

Under den tidigare delen av perioden ska det bara handla om att förbättra koordinationen och bli bekanta med att fånga en boll med händerna. Under den senare delen av perioden ska större fokus läggas mot att ge dem en inblick i grunderna för grepp- och fallteknik.

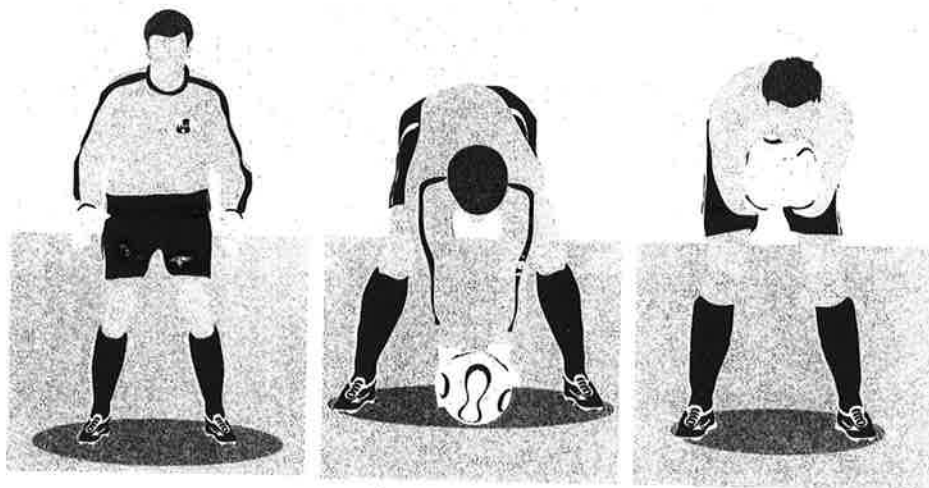
### Fördjupning

Ett exempel på övningar som präglas av lek och bollkänsla är nummerboll. Nummerboll utförs genom att alla i en grupp bestående av 3 till max 10 personer får ett nummer. Om personerna är sju till antalet får alla ett nummer mellan 1 - 7. I nummerordning ska en boll kastas mellan spelarna. Den här övningen kan fungera bra för äldre målvakter som ska träna greppteknik. Men för målvakter i den här åldern räcker det att låta dem kasta bollen till varandra utan krav på hur bollen ska greppas. Ett tillägg i övningen, om gruppen klarar av det, är att addera en extraboll som passas längs marken med fötterna samtidigt som bollen i luften kastas. Det går att göra övningen även utan en bestämd nummerföljd där spelarna bara får fokusera på att kasta bollen, alternativt passa den efter marken samtidigt.

Antalet repetitioner i varje övning ska det inte läggas någon större vikt på. Det viktigaste är att målvakten blir bekant med bollen och tekniken för grepp- och fallteknik. Ett tillägg i instruktioner för greppteknik, är att behålla en bra balans genom hålla fötterna i jämnhöjd med varandra under hela genomförandet. Ingen fot ska alltså hamna framför eller bakom den andra foten. Korrekt fotställning ger bättre balans och målvakten får det således lättare att utföra en kontrollerad räddning.

Nedan visas instruktioner och exempel på övningar för greppteknik för markbollar, bollar i midjehöjd samt bollar i bröst- och ansiktshöjd. Exempel på övning med markbollar:

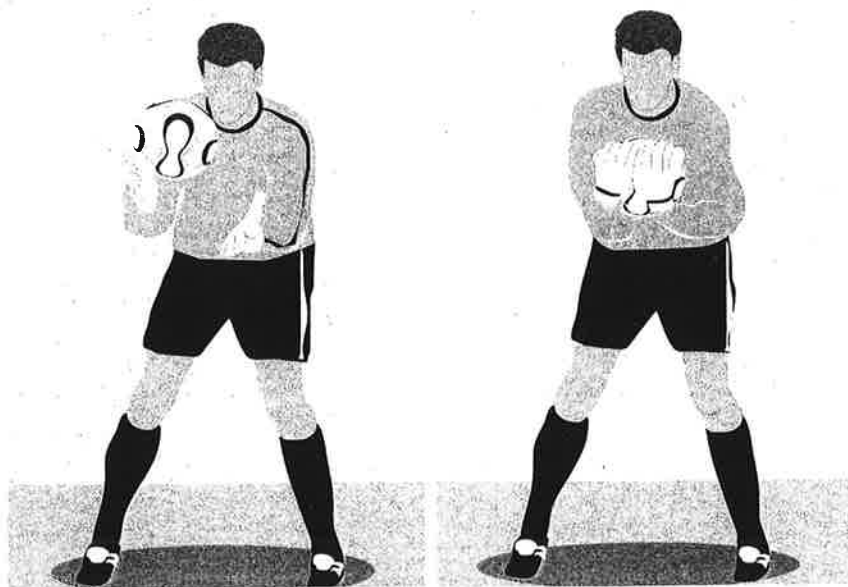
Det finns instruktioner och övningar hämtade ur "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL" SVFF



## MARKBOLLAR

### Instruktioner

- Stå i utgångsställning för skott
- Gå isär något med benen och böj i knä- och höftled så händerna når ner till marken
- Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra
- Låt bollen rulla upp i ett säkert grepp mellan underarmarna och överkroppen



## BOLLAR I MIDJEHÖJD

### Instruktioner

- Stå i utgångsställning för skott
- Sträck fram armarna med handflatorna uppåt och möt bollen
- Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra
- Fånga bollen i ett säkert grepp mellan underarmarna och bröstet



## BOLLAR I BRÖSTHÖJD

### Instruktioner

- Stå i utgångsställning för skott
- Sträck fram armarna med handflatorna framåt och möt bollen
- Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och med tummarna mot varandra
- Skapa med handflatorna en så stor greppyta som möjligt
- Fånga bollen med en följsam rörelse så fart:n på bollen minskas

## ÖVNING

### Mål

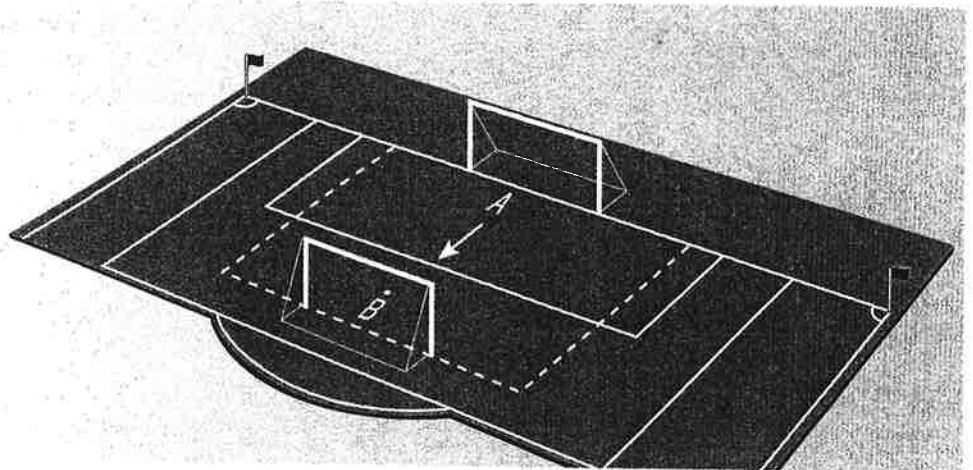
Grepp teknik på markbollar

### Organisation

2 målvakter, 2 mål, 2 bollar och yta  
10 x 15 m.

### Anvisningar

- A skjuter bollen längs marken till B
- B fångar bollen
- B skjuter bollen längs marken till A
- A fångar bollen



Instruktioner vid fallteknik: Under denna åldersperiod räcker det med att träna fallteknik med målvakten sittandes, med det enkla syftet att de ska bli *bekanta* med att falla på rätt sätt.

Övningsexempel: målvakten placeras sittandes mellan två koner. Syftet med konerna är dels dess funktion som riktmärke för var bolleverantören ska sikta, dels att målvakten ska få känslan av att det finns ett mål bakom att vakta. Målvakten ska falla med sidan av överkroppen mot marken samtidigt som båda armarna möter bollen i ett tidigt läge, armarna ska vara lätt böjda när bollen når målvaktens händer. Den övre armens hand ska greppa på bollens ovansida, som att handen vore ett lock. Den andra handen greppar bollen bakom den sett ifrån hållet från den som levererar bollen, som om den vore en vägg bakom bollen.

## **Ålderskategori 9-12 år**

Målvaktsträning för hela laget ska fortfarande genomföras i början av perioden. I takt med att de blir äldre ska specifik målvaktsträning erbjudas för de som vill. Först och främst ska de lära sig rätt grepp- och fallteknik. Men även de grundläggande momenten vid utförande av igångsättningar, grepp- och fallteknik vid djupledsbollar, och teknikträning på inläggsbollar är viktiga inslag i träningen. Det är viktigt att momenten utförs i lugnt tempo, och att instruktionerna inte blir för många.

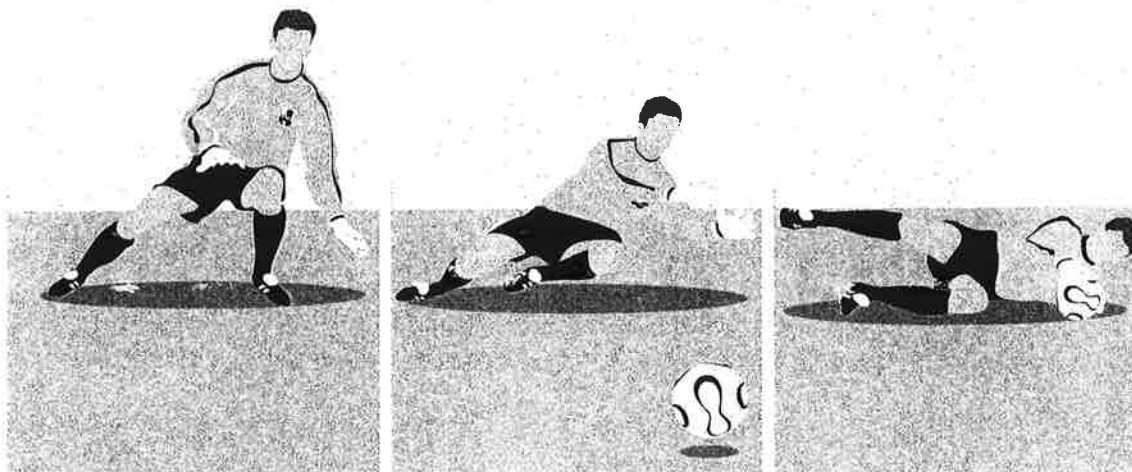
I takt med att de behärskar grepp- och falltekniken ska de få prova på enkla spelmomentsövningar i målvaktsträningen, där de ska få känna på skott i situationer som inte är isolerade.

## **Fördjupning**

I den här perioden är det bra att ha bestämt antal repetitioner för målvakterna när de utför övningarna. Repetitionsantalen kan variera mellan 5-10.

Falltekniken ska stegras efterhand då de har lärt sig tekniken rätt. Stegringen sker genom att de först får falla från sittande ställning, sedan från knästående, för att slutligen utföra falltekniken stående. Om målvakten inte behärskar att ta steget från knästående till stående kan målvakten få stå på huk innan de blir redo för att utföra falltekniken ståendes. Det viktigaste kring tekniken är att sträva efter att möta bollen snett framåt. Fördelen med det är att målvakten skär av vinkeln om fallet kommer snett framåt, behöver därför inte kasta sig lika långt. Dessutom är man starkare i den rörelsen och kan undvika att lämna en eventuell retur snett bakåt till en hörna eller ett baklängesmål.

Nedan visas instruktioner och exempel på övningar för bollar längs marken nära målvakten, bollar längs marken långt ifrån målvakten, samt bollar i luften. Ett tillägg i övningarna kan vara att sätta en kon snett framåt åt det håll dit målvakten ska falla. Konen fungerar då som ett riktmärke för att styra målvaktens fallteknik till att utföras snett framåt. Målvakten ska sträva efter att falla framför den konen. Konen fungerar också som ett riktmärke för den som levererar bollen:



### Bollar längs marken nära målvakten

#### Instruktioner

- Stå i utgångsställning för skott
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och tag ett kort steg i fotens riktning innan du kastar dig
- Landa med kroppen bakom bollen
- Rör marken med utsidan av följande kroppsdelar och i nämnd ordning - foten, underbenet, låret och överkroppen
- Sträck fram armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen
- Ha närmsta handen bakom och den andra ovanpå bollen
- Skapa med fingrarna, tummarna och handflatorna en så stor greppyta som möjligt

### Bollar längs marken långt från målvakten

#### Instruktioner

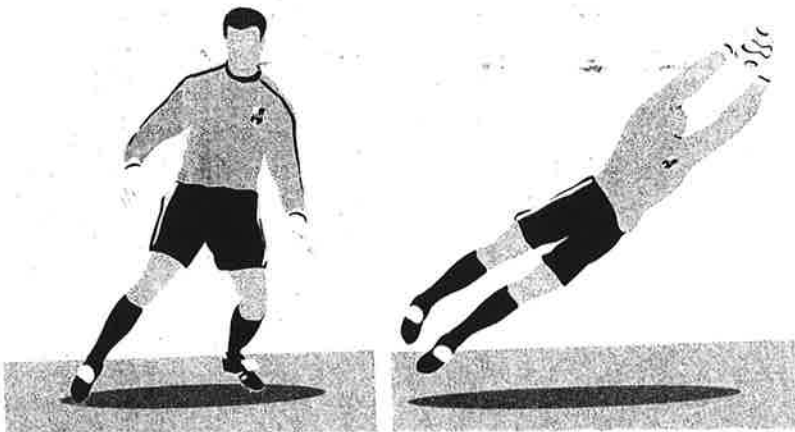
- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig snett framåt i sidled innan du kastar dig
- Undvik att korsa benen vid sidledsförflyttningen
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut så tidigt som du kastar dig
- Landa på sidan med kroppen bakom bollen
- Sträck fram armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen
- För den närmsta armen utmed marken, ej uppifrån och ned
- Ha närmsta handen bakom och den andra ovanpå bollen
- Skapa med fingrarna, tummarna och handflatorna en så stor greppyta som möjligt
- Undvik rotation framåt med benen
- Om du inte kan fånga bollen ska du med öppen hand och med så stor del handflatan som möjligt tippa den helst direkt till hörna



## Fallteknik bollar i luften

### Instruktioner

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig snett framåt i sidled innan du kastar dig
- Undvik att korsna benen vid sidledsförflyttningen
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig
- Sträck fram armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen
- Skapa med fingrarna, tummarna och handflatorna en så stor greppyta som möjligt
- Undvik rotation framåt med benen
- Landa på sidans mjukdelar
- Om du inte kan fånga bollen ska du med öppen hand och med så stor del av handflatan som möjligt tippa den helst direkt till hörna
- På extremt höga bollar till vänster kan du tippa bollen med höger hand och vice versa



## ÖVNING

### Mål

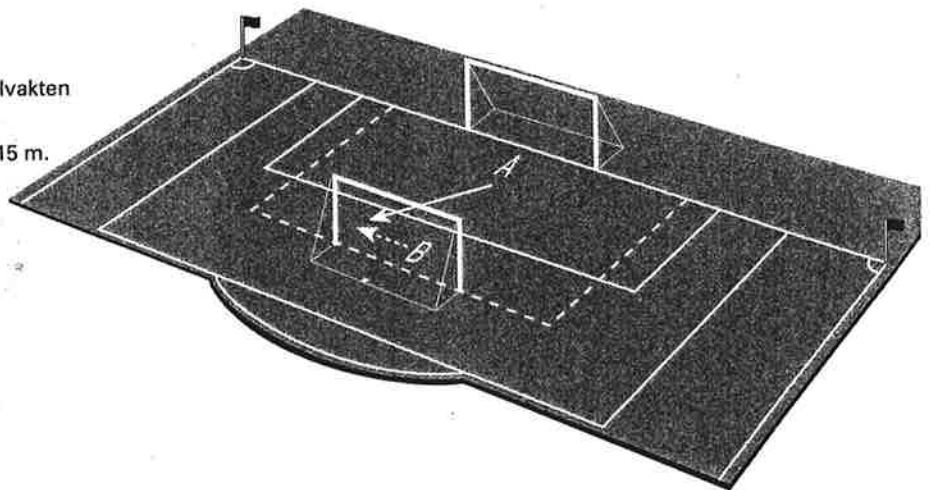
Fallteknik, bollar längs marken nära målvakten

### Organisation

2 målvakter, 2 mål, 4 bollar och yta 8 x 15 m.

### Anvisningar

- A skjuter bollen vid sidan om B
- B kastar sig och fångar bollen
- B skjuter bollen vid sidan om A
- A kastar sig och fångar bollen



Det finns instruktioner och övningar hämtade ur "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL" SVFF

Nedan visas instruktioner och exempel på inläggsövningar:

Vid inlägg i ansiktshöjd eller lägre fångas bollen på samma sätt som vid skott. De höga inläggen som spelas mot olika delar av straff- och målområdet plockar målvakten ner genom att använda grepp teknik på höga bollar med upphopp.

### Höga bollar med upphopp

#### Instruktioner

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar
- Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra
- Skapa med handflatorna en så stor greppyta som möjligt
- Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna



### ÖVNING

#### Mål

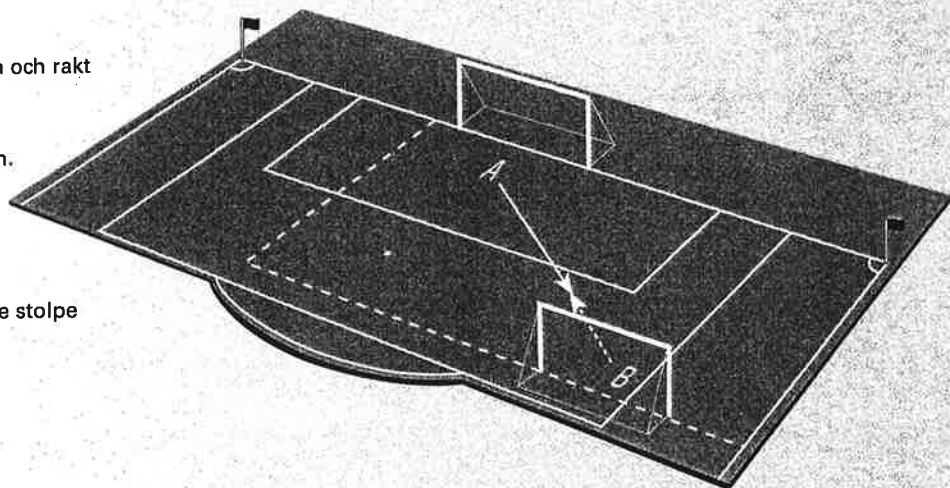
Upphoppsteknik på bollar vid främre stolpen och rakt framför målet

#### Organisation

2 målvakter, 2 mål, 2 bollar och yta 15 x 35 m.

#### Anvisningar

- A kastar/skjuter en hög boll mot B:s främre stolpe
- B möter, hoppar upp och fångar bollen
- B kastar/skjuter en hög boll mot A:s främre stolpe
- A möter, hoppar upp och fångar bollen





Det finns instruktioner och övningar hämtade ur "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL" SVFF

Nedan visas instruktioner och exempel på övningar för djupledspassning-friläge:

## Utgångsställning

Denna utgångsställning skiljer sig något ifrån den som målvakten använder vid skott. En lägre kroppsställning och ett djup mellan fötterna ger en snabbare utrusning.

### Instruktioner

- Håll huvudet stadigt och fixera bollen
- Stå med böjda knän och med axelbredd mellan fötterna
- Stå med kroppen halvt vänd framåt och med det ena benet något framför det andra
- Koncentrera kroppstyngden på främre delen av fötterna
- Håll armarna böjda vid sidan om kroppen



## Utrusning

### Instruktioner

- Stå i utgångsställning för djupledspassning
- Spring snabbt ut mot bollen
- Böj i knä- och höftled så händerna når ner till marken, samtidigt som du tar sista steget
- Håll handflatorna uppåt med lillfingrarna och underarmarna nära varandra
- Behåll farten i greppögonblicket med det ena benet framför det andra
- Låt bollen rulla upp i ett säkert grepp

## ÖVNING

### Mål

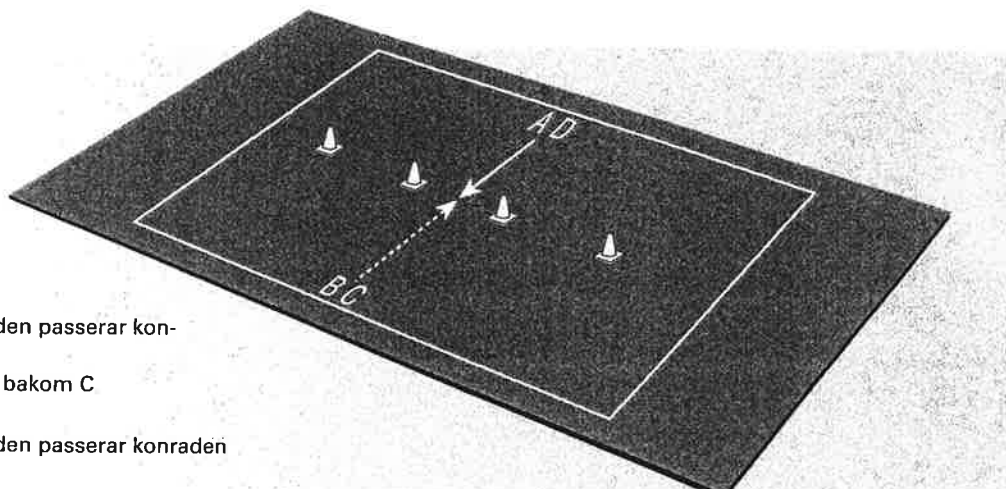
Grepp teknik vid utrusning

### Organisation

4 målvakter, 2 bollar och yta 25 x 10 m.

### Anvisningar

- A spelar bollen längs marken mot B
- B löper fram och fångar bollen innan den passerar konraden
- A ställer sig bakom D och B ställer sig bakom C
- C spelar bollen längs marken mot D
- D löper fram och fångar bollen innan den passerar konraden



## Fallteknik

Om motståndaren kommer till avslutning vid ett friläge, kan målvakten skydda målet med samma fallteknik som vid skott. Instruktioner och övningar finns under huvudrubriken Skott. Fallteknik vid djupledspassing – friläge har ytterligare tre underavdelningar.

- Motståndaren är nära målvakten
- Målvakten blockerar när motståndaren når bollen
- Motståndaren dribblar

### Motståndaren är nära målvakten

En snabb motståndare minskar för målvakten både tiden för att fatta beslut och utrymmet att fånga bollen i. Det bästa är då oftast att kasta sig på sidan och fånga bollen framför fötterna på motståndaren.

#### Instruktioner

- Gör en snabb utrusning
- Om du kastar dig åt vänster ska du i sista steget skjuta ifrån med vänster fot och rikta den snett framåt
- Sträck fram armarna i samma riktning som vänsterfoten
- Fånga bollen snett framför kroppen
- Landa på sidan
- Undvik rotation framåt med benen



## ÖVNING

### Mål

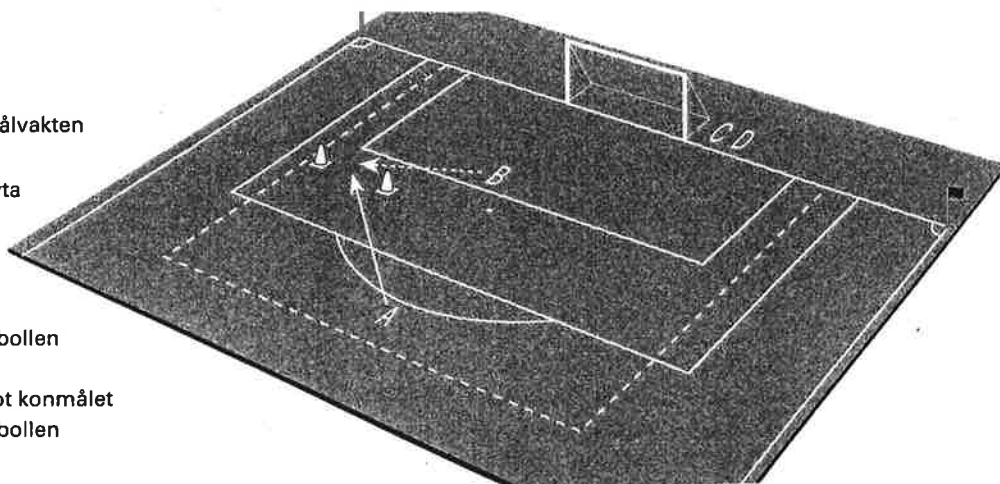
Fallteknik, motståndaren är nära målvakten

### Organisation

- 4 målvakter, 1 mål, 3 bollar och yta 20 x 25 m.

### Anvisningar

- A spelar bollen längs marken mot konmålet
- B rusar ut, kastar sig och fångar bollen
- B ställer sig bakom D
- A spelar bollen längs marken mot konmålet
- C rusar ut, kastar sig och fångar bollen
- Byt uppgift



Nedan visas instruktioner och exempel på igångsättningsövningar:

### Längs marken

Om mottagaren är nära målvakten och om det inte finns någon motståndare mellan dem, bör bollen rullas ut längs marken.

#### Instruktioner

- Håll bollen i handflatan och stabilisera den mot underarmen
- För kastarmen bakåt och tag ett par steg framåt med lätt böjda knän
- Pendla kastarmen framåt och med handen så nära marken som möjligt
- Rulla iväg bollen utan studs



#### Instruktioner

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett uppåt i kast-riktningen
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt
- Styr bollen med fingertopparna



### ÖVNING

#### Mål

Utkast i luften

#### Organisation

2 målvakter, 2 bollar och yta 25 x 20 m.

#### Anvisningar

- A kastar bollen till B
- B fångar bollen
- B kastar bollen till A
- A fångar bollen

### ÖVNING 2

#### Mål

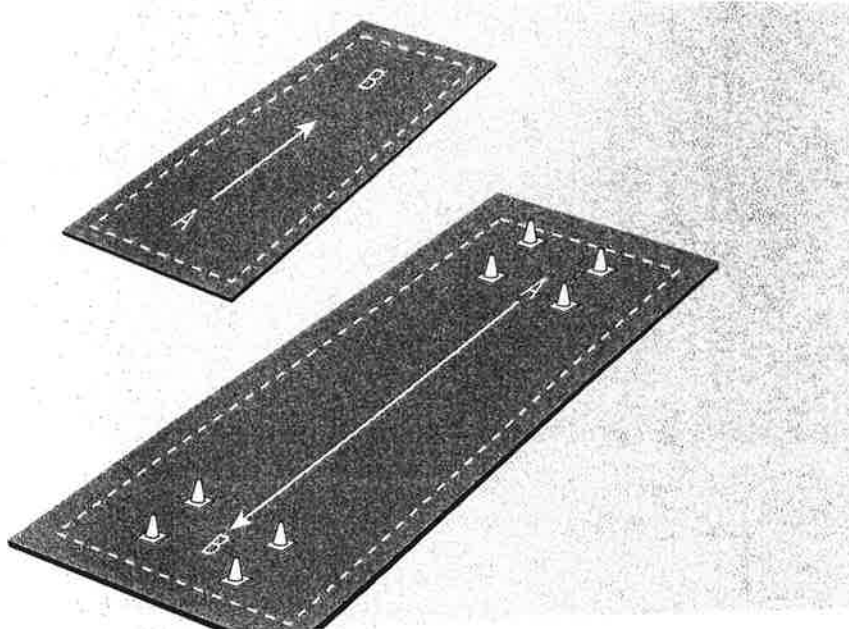
Utkast i luften

#### Organisation

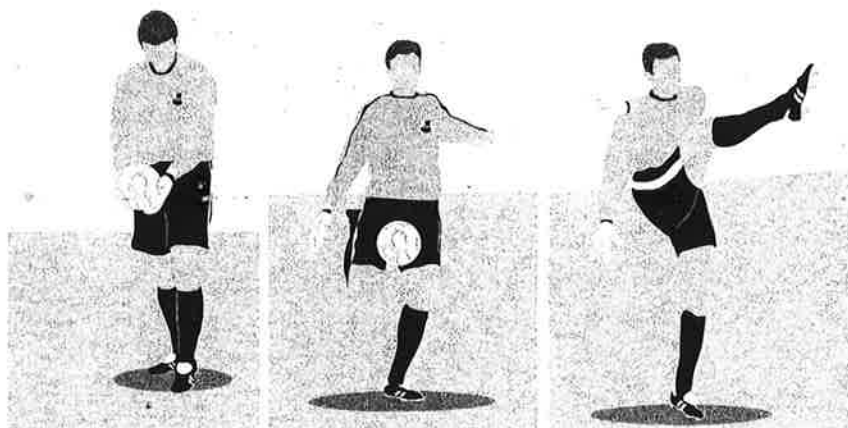
2 målvakter, 4 bollar och yta 40 x 20 m.

#### Anvisningar

- A gör ett utkast mot B, till en markerad yta
- B gör ett utkast mot A, till en markerad yta



## Helvolleyutspark



Målvakten når i de flesta fall längre med helvolleyutspark och den är dessutom att föredra på blöta och ojämna planer. Målvakten kan antingen ta sats rakt bakom bollen eller precis före tillslaget stå med sidan i skottriktningen.

### Instruktioner

#### Ansats rakt bakom bollen

- Håll bollen med båda händerna och rakt framför kroppen
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken
- Tag några steg framåt
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist direkt i luften
- Träffa bollen på undersidan
- Skottbenet ska pendla i en rak bana (undvik cirkelbana)
- Fullfölj sparken ordentligt



#### Ansats från sidan

- Stå med vänster sida i riktningen som bollen ska skjutas (högerskytt)
- Luta dig åt vänster så att tillslagsfoten kan pendla obehindrat
- Rikta stödjebenet åt samma håll som bollen ska skjutas
- Roter kroppen på stödjebenet och gör motrörelse med arm och överkropp
- För tillslagsfoten utåt och framåt
- Fullfölj sparken ordentligt

Det finns instruktioner och övningar hämtade ur "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL" SVFF

Nedan visas instruktioner och exempel på tillbakaspelsövningar. Ett mottagningsalternativ är att ta emot bollen med insida fot, för att sedan göra en passning med insida av samma fot. Viktigt är att vinkla kropp och fot i sned riktning framåt. Fördelen med den mottagningen är att den är lätt att kontrollera och därmed försäkra sig om att bollen inte studsar i oönskad riktning:

### Passning med fotens insida

#### Instruktioner

- Titta upp och bestäm vart passningen ska slås
- Sätt stödjebenet i jämnhöjd med bollen och låt det peka i riktning för passningen
- Böj stödjebenet lätt i knäleden
- Håll tårna uppåt på tillslagsfoten – stabilisera foten, hälen ner och vristen låst
- Vrid ut tillslagsfoten och pendla tillslagsbenet bakåt- uppåt och sedan framåt med något böjt knä
- Slå till bollen och fullfölj pendlingen med tillslagsbenet
- Bollträff mitt på bollen ger en markpassning, medan träff under mitten ger högre bollbana



### Mottagning med fotens insida

#### Instruktioner

- Möt bollen
- Se på bollen vid mottagningen och titta därefter upp
- Ha stödje- och mottagningsbenet något böjt och håll armarna något utåt för att få bra balans
- Vinkla stödjebenet åt ytan dit mottagningen ska göras
- Vinkla ut mottagningsfoten, håll tårna uppåt och hälen nedåt
- För mottagningsfoten snett uppåt-bakåt
- För foten aktivt mot bollen och gör mottagningen som en förberedelse för nästa moment
- Ta emot bollen snett framåt i stödjebenets riktning



## Mottagning med fotens utsida

### Instruktioner

- Möt bollen
- Se på bollen vid mottagningen och titta därefter upp
- Ha stödje- och mottagningsbenet något böjt och håll armarna något utåt för att få bra balans
- För över tyngdpunkten på stödjebenet
- Gör mottagningen som en förberedelse för nästa moment
- Ta emot bollen med höger utsida snett åt höger vid passning med höger fot och vice versa vid passning med vänster fot



## ÖVNING

### Mål

Mottagning med fotens in- och utsida. Passning med fotens insida

### Organisation

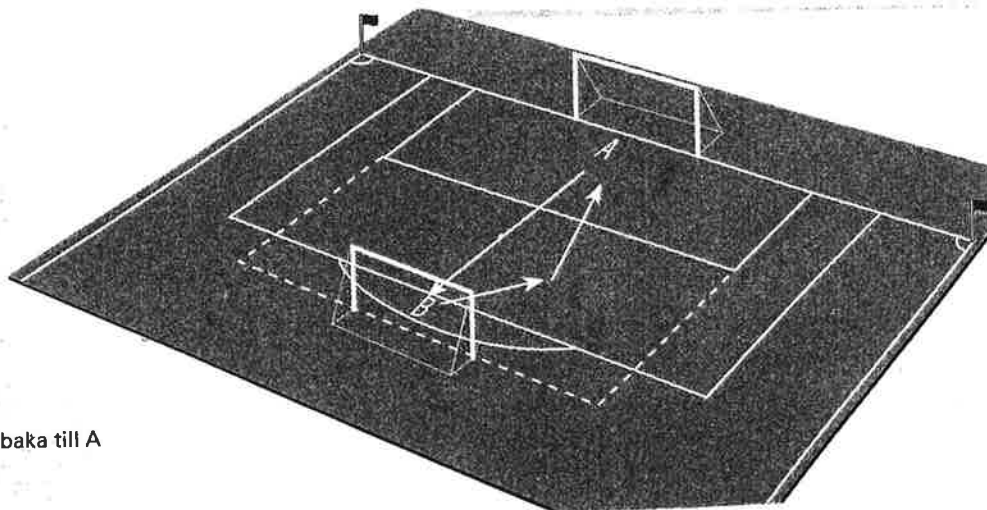
2 målvakter, 2 mål, 2 bollar och yta 20 x 15 m.

### Anvisningar

- A passar bollen till B
- B tar emot bollen och passar tillbaka till A

### Variation

- Passning med ett tillslag



## Mottagning med låret

### Instruktioner

- Rör dig mot bollen
- Ha stödjebenet något böjt
- Möt bollen högt med låret
- Låt bollen träffa mitt på låret
- Sänk låret så bollens fart minskar på väg ner mot marken



Det finns instruktioner och övningar hämtade ur "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL" SVFF

Nedan visas instruktioner och exempel på spelmomentsövningar med skott:

#### Allmänna

- Ha din utgångsposition något framför mållinjen
- Stå i utgångsställning för skott
- Koncentrera tyngden till främre delen av fötterna
- Tag ett par steg framåt och täck målet när motståndaren är på väg att skjuta
- Stanna och ha markkontakt med båda fötterna i skottögonblicket
- Använd rätt teknik och försök att rädda skottet

#### Vinkelskott

- Placera dig så du täcker målet både vid främre och borte stolpen
- Ha en utgångsposition mitt emellan linjerna som går från bollen till främre respektive borte stolpen
- Täck inte för långt ut om motståndaren har dålig vinkel och är långt ifrån målet
- En högerskytt från målvaktens högersida har lättare för att skjuta i målvaktens vänstra hörn och en vänsterskytt i målvaktens högra hörn

#### Bollhållaren driver bollen parallellt med mållinjen

- Följ med bollhållaren i sidled
- Täck målet genom att ta några steg framåt innan skottet är på väg
- Fördela kroppstyngden jämnt på båda benen så att du kan kasta dig åt båda hållen
- Var observant på din högra sida om bollhållaren driver bollen från sin vänsterkant

#### Samarbetet med utespelarna vid centrala distansskott

- Dirigera försvarsspelaren så denne
  - placerar sig på rätt pressavstånd.
  - täcker ena delen av målet.
  - står med fötterna riktade mot skytten och täcker så stor yta av målet som möjligt.
  - håller ihop benen och hindrar bollen att gå emellan.
- Anpassa din egen position så du ser bollen i skottögonblicket
- Placera dig så du täcker den del av målet som inte täcks av försvarsspelaren

#### Samarbetet med utespelarna vid vinkelskott

- Ha din utgångsposition på linjen mellan mitten av målet och bollen
- Dirigera din medspelare så denne styr motståndaren mot ena kanten
- Var tydlig med att ge direktiv om hur nära motståndaren får komma dvs. när medspelaren ska bryta
- Uppmana medspelaren att fullfölja pressen när motståndaren får dålig vinkel
- Uppmana medspelaren att vid en avslutning hålla ihop benen för att på så sätt undvika en tunnel
- Placera dig då själv så du täcker den del av målet där motståndaren kan skjuta
- Om motståndaren tillåts komma nära målet ska du placera dig i en understödsposition
- Var därefter beredd på att blockera ett eventuellt friläge

### Övningar - Spelmoment

#### ÖVNING

##### Mål

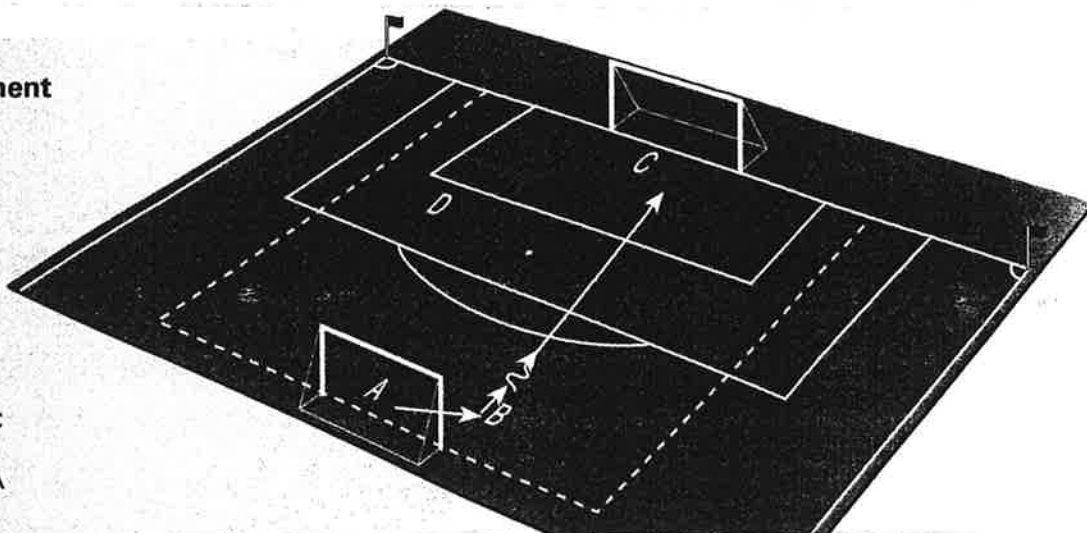
Distansskott efter vändning

##### Organisation

4 målvakter, 2 mål, 10 bollar och yta 35 x 20 m.

##### Anvisningar

- A rullar ut bollen till B
- B vänder och skjuter mot C
- C rullar ut bollen till D
- D vänder och skjuter mot A
- Byt uppgift efter 10 skott



## Ålderskategori 12-15 år

Denna period ska målvakterna få chans till regelbunden målvaktsträning. Störst fokus ska fortsätta att vara på tekniken, men träningen ökas genom att de ska få jobba med fler repetitioner och fler moment i varje övning, samtidigt som de matchlika övningarna blir mer avancerade. Målvakten ska också få en djupare förståelse i vad positionsspel innebär.

Detta innefattar dels introduktion till att positionera sig i rätt vinklar i förhållande till bollen, men även förmågan att placera sig vid rätt avstånd i förhållande till bollens position.

Dessutom bör målvakterna träna kommunikation med utspelarna. Skolningen består i att ge målvakterna förståelse för grundläggande begrepp och kommandon.

## Fördjupning

I takt med att de klarar av tekniken i övningarna, kan tränaren lägga till fler moment i övningarna. Detta för att effektivisera träningen med mer bollkontakt för målvakterna, och för att öva upp deras rörlighet och koordination. För att förtydliga detta beskrivs i exemplet nedan en övning om detta skulle praktiseras med fallteknik:

### ÖVNING

#### Mål

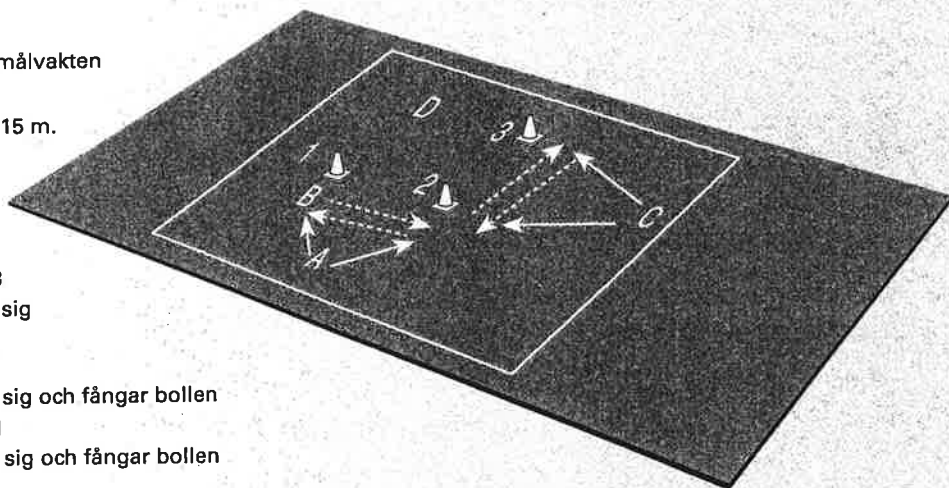
Fallteknik, bollar längs marken långt från målvakten

#### Organisation

4 målvakter, 3 koner, 6 bollar och yta 15 x 15 m.

#### Anvisningar

- A skjuter bollen mot kon 2
- B gör en sidledsförflyttning, kastar sig och fångar bollen
- B förflyttar sig runt kon 2 och mot kon 3
- C skjuter bollen mot kon 3 och B kastar sig och fångar bollen
- B förflyttar sig tillbaka mot kon 2
- C skjuter bollen mot kon 2 och B kastar sig och fångar bollen
- B förflyttar sig runt kon 2 och mot kon 1
- A skjuter bollen mot kon 1 och B kastar sig och fångar bollen
- Därefter D som målvakt





Det finns instruktioner och övningar hämtade ur "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL" SVFF

Exempel på matchlika övningar under den här åldersperioden.

Nedan visas exempel på skottövning:

### ÖVNING 12

#### Mål

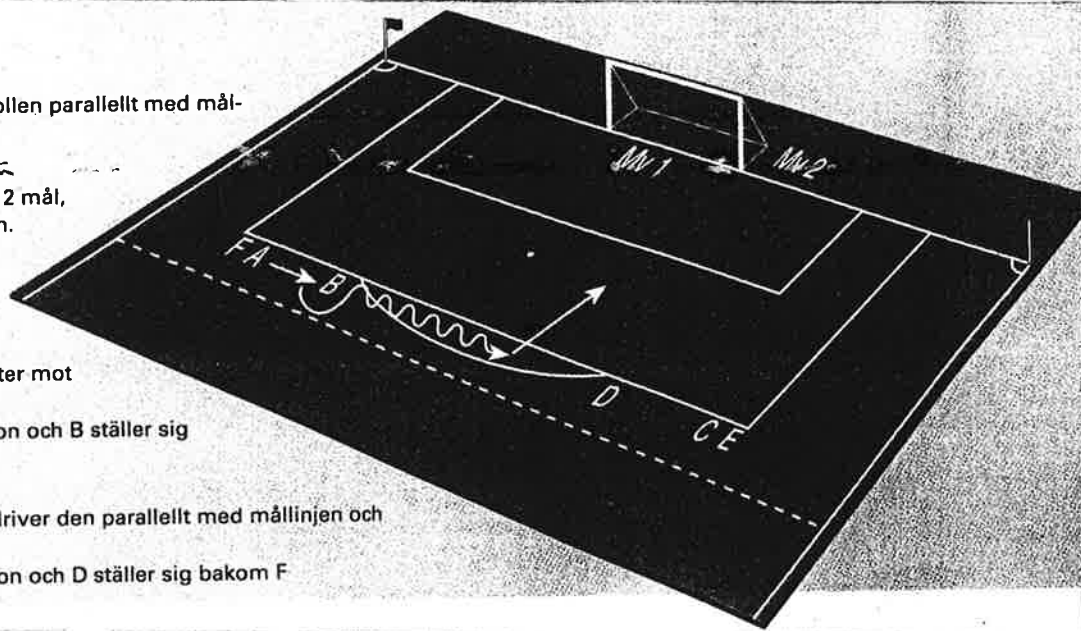
Skott när skytten driver bollen parallellt med mållinjen

#### Organisation

2 målvakter, 6 utespelare, 2 mål, 10 bollor och yta 25 x 60 m.

#### Anvisningar

- A passar bollen till B
- B vänder med bollen, driver den parallellt med mållinjen och skjuter mot Mv1
- A tar B:s utgångsposition och B ställer sig bakom E
- C passar bollen till D
- D vänder med bollen, driver den parallellt med mållinjen och skjuter mot Mv1
- C tar D:s utgångsposition och D ställer sig bakom F



Nedan visas exempel på en inläggsövning. Ett tillägg i övningarna kan vara motstånd i form av någon som står på en bestämd yta för att störa målvakten vid upphopsmomentet:

### ÖVNING

#### Mål

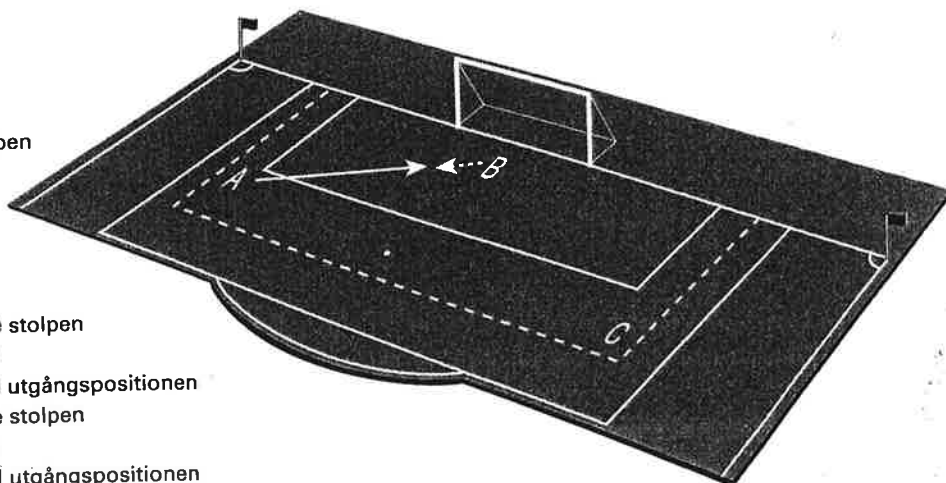
Upphoppsteknik på bollar vid främre stolpen och rakt framför målet

#### Organisation

3 målvakter, 1 mål, 4 bollor och yta 12 x 30 m.

#### Anvisningar

- A kastar/skjuter en hög boll mot främre stolpen
- B möter, hoppar upp och fångar bollen
- B returnerar bollen till A och återgår till utgångspositionen
- C kastar/skjuter en hög boll mot främre stolpen
- B möter, hoppar upp och fångar bollen
- B returnerar bollen till C och återgår till utgångspositionen
- Byt målvakt efter 4 - 6 bollor



Nedan visas exempel på övning för djupledsspel/friläge:

## Övningar – Spelmoment

### ÖVNING

#### Mål

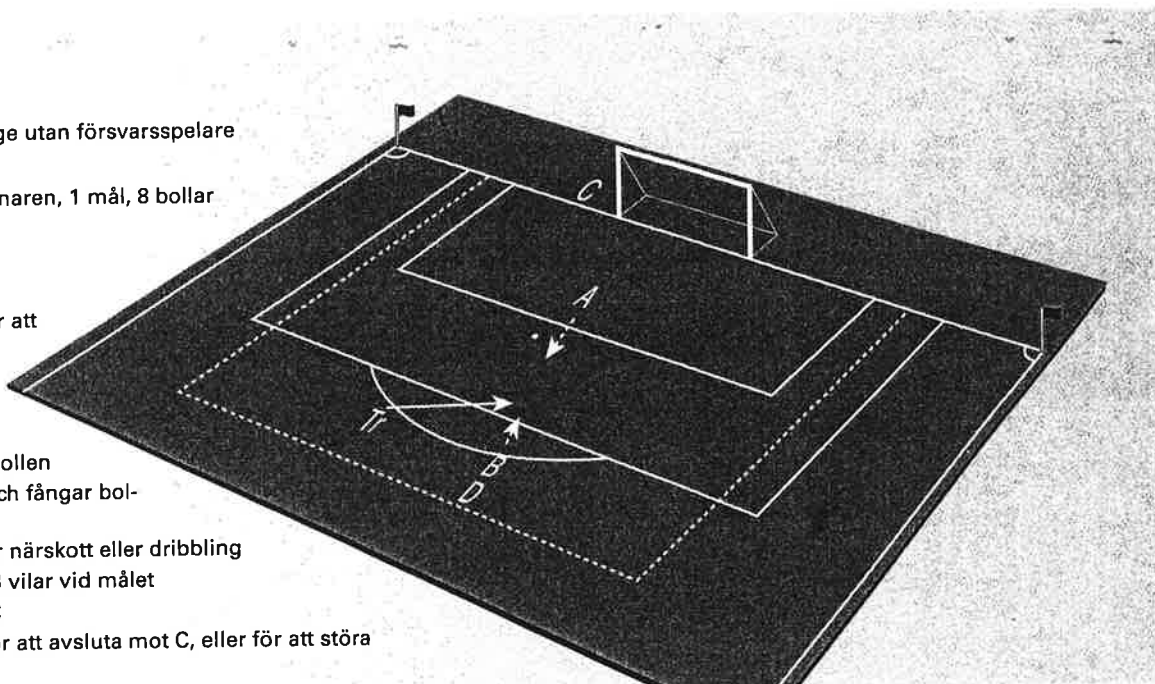
Djupledspassning – friläge utan försvarsspelare

#### Organisation

4 målvakter, målvaktstränaren, 1 mål, 8 bollar och yta 20 x 30 m.

#### Anvisningar

- Tr spelar bollen mot A
- B följer passningen för att avsluta
- A agerar beroende på hur bollen spelas:
  - rusar ut och fångar bollen
  - rusar ut, kastar sig och fångar bollen
  - rusar ut och avvaktar närskott eller dribbling
- A vilar bakom D och B vilar vid målet
- Tr spelar bollen mot C
- D följer passningen för att avsluta mot C, eller för att störa



Nedan visas exempel på övning för Igångsättningar:

## Övningar – Spelmoment

### ÖVNING

#### Mål

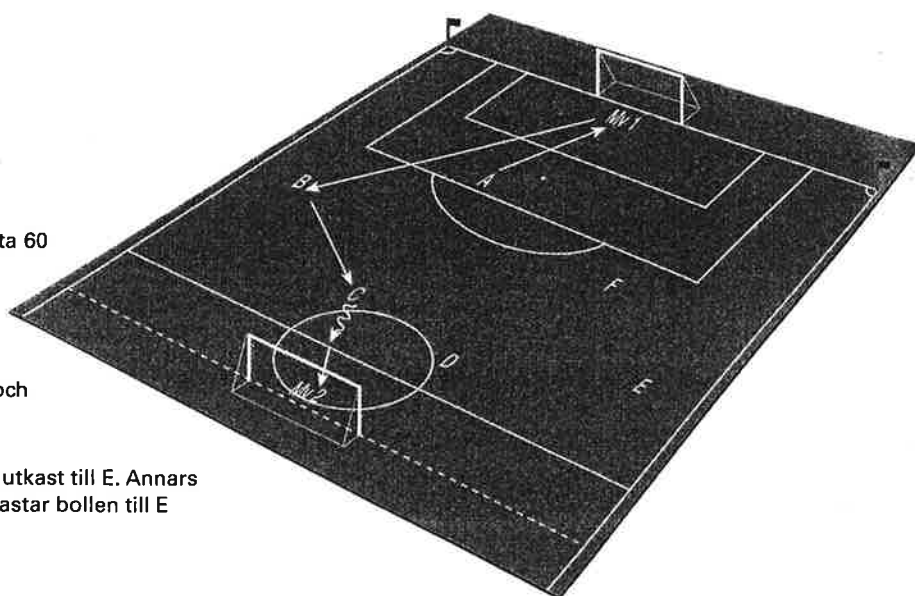
Utkast följt av skott

#### Organisation

2 målvakter, 6 utespelare, 2 mål, 10 bollar och yta 60 x 60 m.

#### Anvisningar

- A skjuter ett skott rakt på Mv1 som fångar bollen
- Mv1 gör ett utkast till B som tar emot bollen och passar till C
- C avslutar mot Mv2
- Om Mv2 fångar skottet gör han/hon direkt ett utkast till E. Annars skjuter D ett skott rakt på Mv2, som därefter kastar bollen till E
- E tar emot bollen och passar till F
- F avslutar mot Mv1



Det finns instruktioner och övningar hämtade ur "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL" SVFF

Nedan visas exempel på tillbakaspelsövning:

## ÖVNING

### Mål

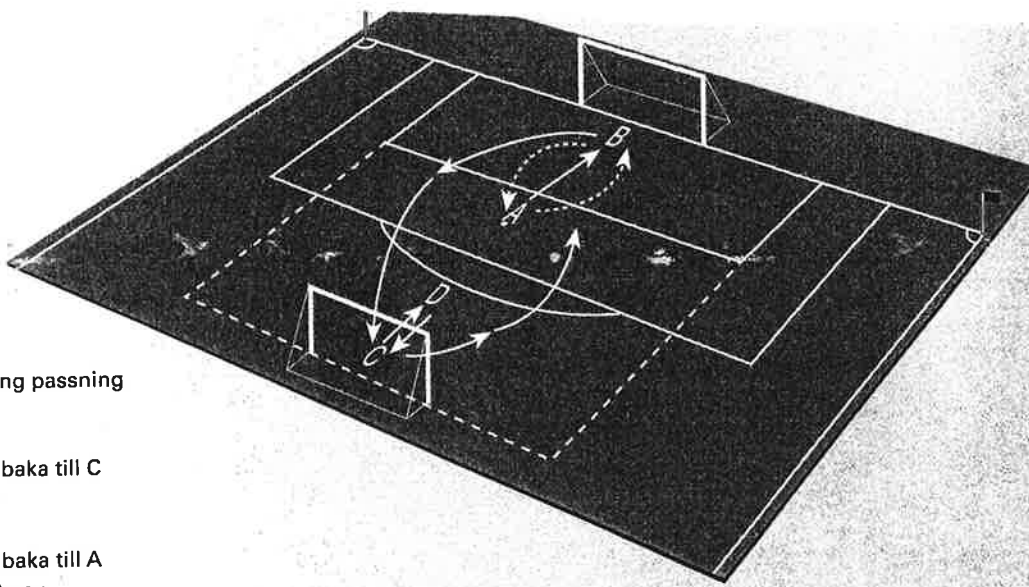
Mottagning med fotens in- och utsida. Passning med insidan

### Organisation

4 målvakter, 2 mål, 4 bollar och yta 30 x 15 m.

### Anvisningar

- A passar till B som slår en lång passning till C
- A och B byter plats
- C passar till D som spelar tillbaka till C
- C slår en lång passning till A
- C och D byter plats
- A passar till B som spelar tillbaka till A
- A slår en lång passning till D osv.



**Ålderskategori 15-19 år:** Tekniken i alla delar av målvaktsspelet ska fortsätta att prioriteras, men stegringen sker i form av mer matchlika övningar. Dessa ska tillämpas med syftet att utveckla speluppfattningen och att lära målvakterna ett korrekt rörelsemönster som är präglad av att målvakten ska våga använda sig av ett högt utgångsläge. Kommunikationsträningen utvecklas genom att målvakterna övar mer informativ kommunikation med utespelarna.

Målvakterna bör dessutom introduceras till allmän koordinations- och styrketräning, där belastningen och svårighetsgraden ökar successivt. I den senare delen av perioden kan det vara aktuellt för vissa målvakter som hittat sin egen stil, att träna dem mer individanpassat genom att gå in mer på detaljnivå i målvaktsträningen och den feedback som ges till målvakten. Att individanpassa träningen till att träna på målvaktens styrkor är också något som den senare delen av perioden ska handla om.

## Fördjupning

Kommunikationen med utespelarna blir allt viktigare att behärska. Därför handlar det mycket om att målvakterna ska klara av att prata med enstaka ord eller korta meningar för att kunna ge så bra information som möjligt till utespelarna. Målvakterna bör lära sig begrepp som syftar till att informera medspelaren om att denne är ensam, att denne har motspelare i rygg, samt att uppmana medspelaren till att denne ska agera på en viss boll. Även situationer där motståndarna gör löpningar runt och

Det finns instruktioner och övningar hämtade ur "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL" SVFF

bakom medspelarna, är viktiga situationer att ha informativa ord eller begrepp för. Ett exempel på det kan vara när en av mittbackarna får en löpning emot sig på sin vänstra sida, och har blicken åt ett annat håll. Då kan det vara lämpligt att ropa, "Robin vänster!". Detta blir givetvis mest effektivt om målvakten har gjort upp med medspelarna innan vad det är för enstaka ord eller korta meningar som gäller för vilka situationer.

Exempel på matchlika övningar under den här perioden:

Nedan visas exempel på övningar för skott/positionsspel:

### ÖVNING

#### Mål

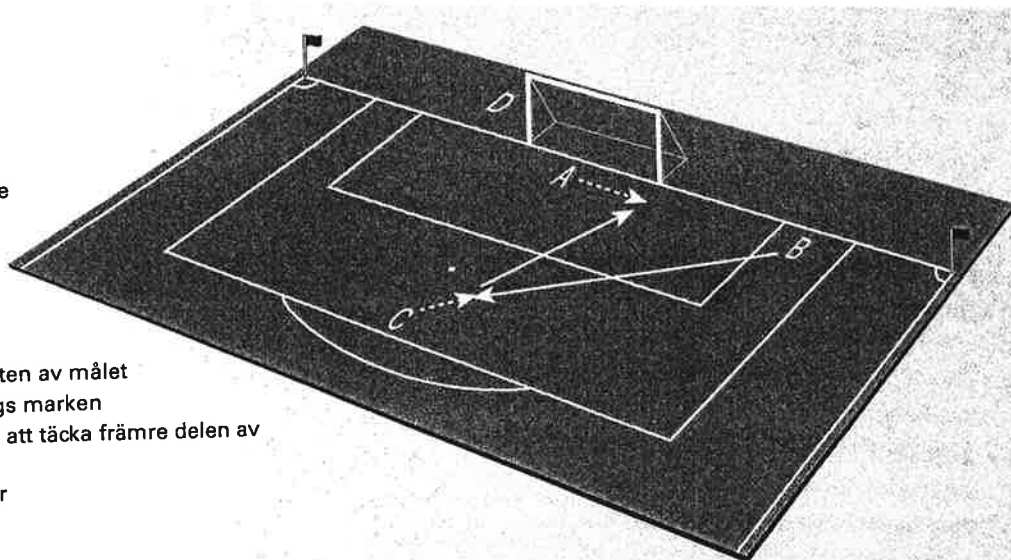
Avslutning efter inlägg mot främre stolpen

#### Organisation

4 målvakter, 1 mål, 8 bollar och yta 16 x 40 m.

#### Anvisningar

- A har sin utgångsposition i mitten av målet
- B spelar bollen snett bakåt längs marken
- A gör en sidledsförflyttning för att täcka främre delen av målet
- C löper mot bollen och avslutar
- Därefter D som målvakt



### ÖVNING

#### Mål

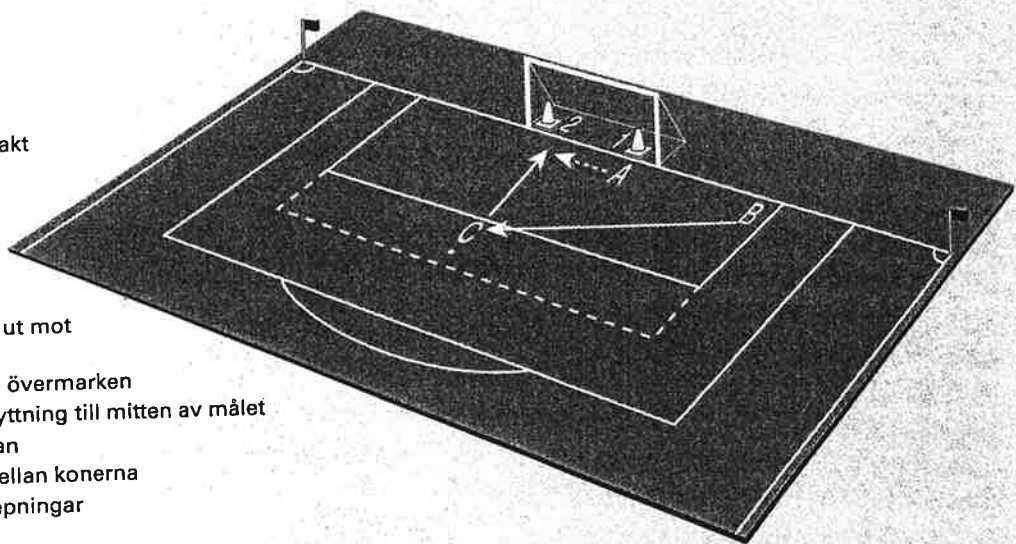
Avslutning efter inlägg mot ytan rakt framför målet

#### Organisation

3 målvakter, 1 mål, 10 bollar och yta 10 x 15 m.

#### Anvisningar

- A står vid kon 1 och halvt vänd ut mot planen
- B kastar en boll mot C ca 0,5 m övermarken
- A gör samtidigt en sidledsförflyttning till mitten av målet
- C avslutar på volley med insidan
- A ska endast försvara målet mellan konerna
- Byt uppgifter efter 8 - 10 upprepningar



Det finns instruktioner och övningar hämtade ur "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL" SVFF

Nedan visas exempel på inläggs-/igångsättningsövningar. Alternativ är att behålla igångsättningen, men variera avståndet och vilket moment i igångsättning man använder:

## ÖVNING

### Mål

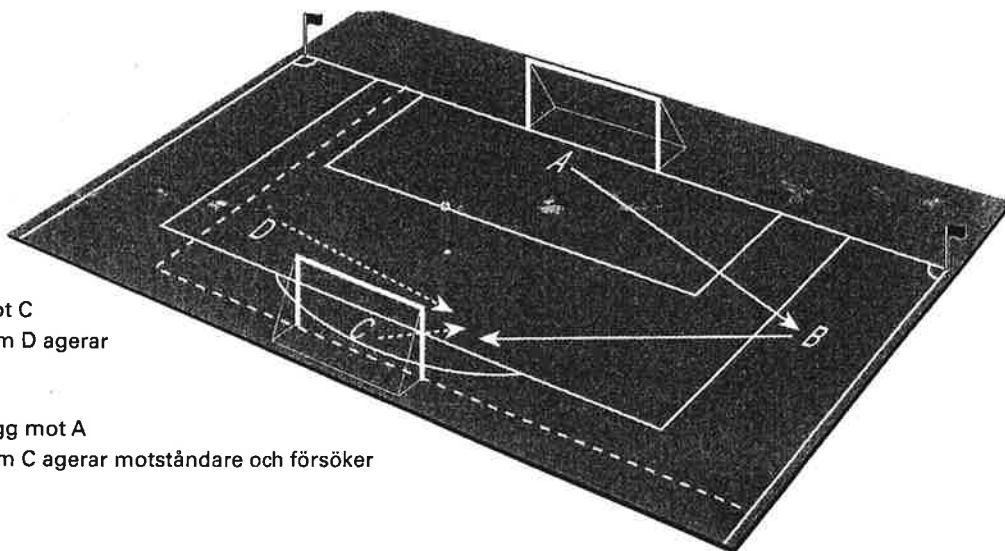
Inlägg i luften

### Organisation

4 målvakter, 2 mål, 6 bollor och yta 20 x 40 m.

### Anvisningar

- A gör ett utkast till B som tar emot bollen och slår ett inlägg mot C
- C går ut på inlägget, samtidigt som D agerar motståndare och försöker avsluta
- C gör ett utkast till B
- B tar emot bollen och slår ett inlägg mot A
- A går ut på inlägget, samtidigt som C agerar motståndare och försöker avsluta



Nedan visas exempel på övningar för djupledsspel/friläge:

## ÖVNING

### Mål

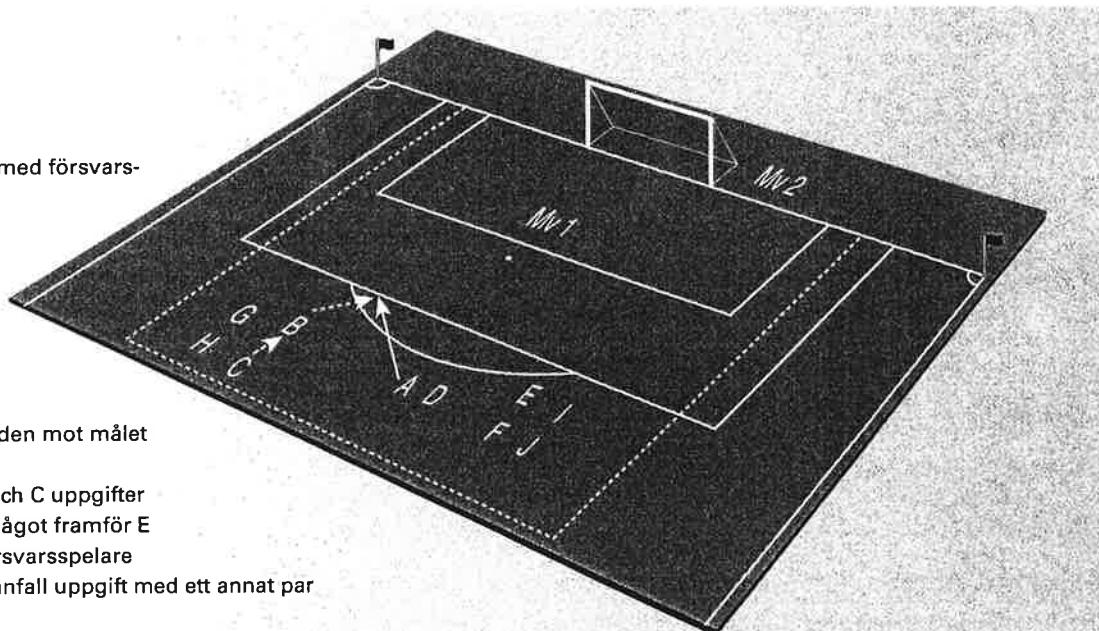
Friläge efter djupledspassning med försvarsspelare

### Organisation

2 målvakter, 10 utespelare, 1 mål, 12 bollor och yta 30 x 30 m.

### Anvisningar

- A slår en djupledspassning något framför B
- B tar emot bollen och driver den mot målet
- C jagar B för att försvara
- Efter avslutat anfall byter B och C uppgifter
- D slår en djupledspassning något framför E
- E blir anfallsspelare och F försvarsspelare
- A och D byter efter ett antal anfall uppgift med ett annat par



Det finns instruktioner och övningar hämtade ur "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL" SVFF

Nedan visas exempel på tillbakaspelsövningar:

## ÖVNING

### Mål

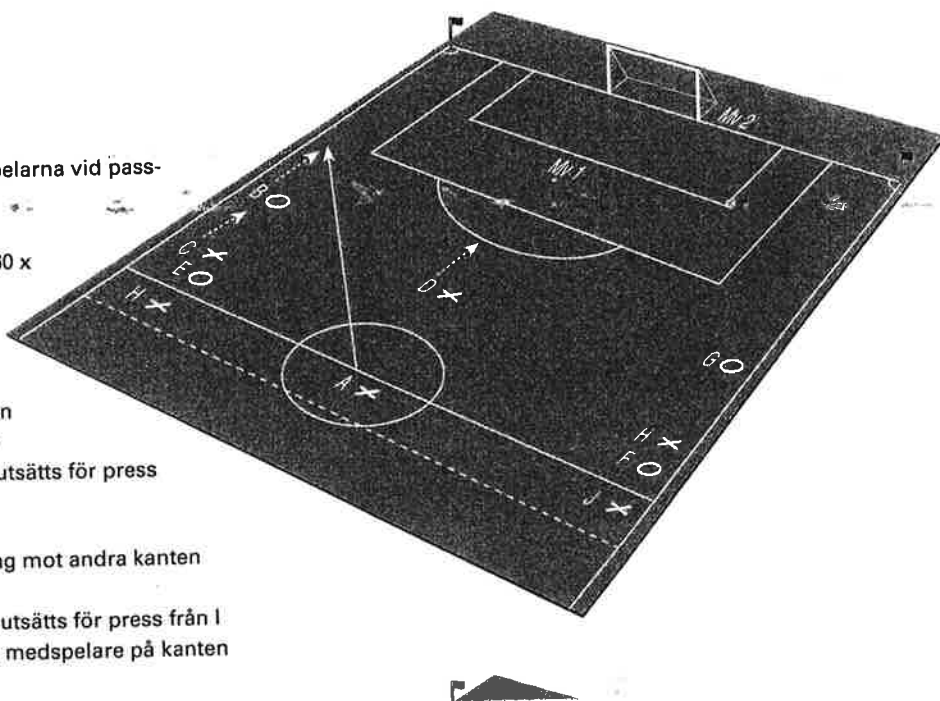
Målvaktens positioner/samarbete med utspelarna vid passningar efter tillbakaspel.

### Organisation

2 målvakter, 10 utspelare, 8 bollar och yta 60 x 60 m.

### Anvisningar

- A är anfallsspelare och slår en diagonalpassning förbi B
- B som är försvarsspelare löper efter bollen
- C är anfallsspelare och pressar B bakifrån
- B gör tillbakaspel till Mv1 som samtidigt utsätts för press från D
- Mv1 kan välja att passa till E eller F
- Övningen fortsätter med diagonalpassning mot andra kanten
- G är försvarsspelare som jagas av H
- G gör tillbakaspel till Mv1 som samtidigt utsätts för press från I
- Mv1 kan välja att passa till någon av sina medspelare på kanten



En del material som använts är taget från: "FOTBOLLENS MÅLVAKTSSPEL", 2007. Skriven av Mats Svensson och Leif Karlsson, Svenska Fotbollsforbundet. Publicerad av Svenska Fotbollforlaget AB.