

### Målvaktsträning: 5-8 år

I den här åldern ligger fokus på att upptäcka spelet fotboll på ett naturligt och lekfullt sätt.

Samtliga barn i föreningen i denna ålder som vill prova på att vara målvakt, ska få chansen att göra det. Det bör därför uppmuntras från ledare att alla ska ha provat på att vara målvakt.

#### Målvaktens fokusområden: 5–8 år:

<b>Fokusområden teknik:</b> Utkast Bollmottagningar Driva med bollen Korta passningar Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen	<b>Fokusområden taktik:</b> Spelbarhet
---	---

### Målvaktsträning: 9–11 år

I detta åldersspann fortsätter ledarna med samtliga tekniker från föregående mognadsnivå, samt adderar nya färdigheter. Ledarna integrerar målvakten i den ordinarie träningen så mycket som möjligt och fortsätter att uppmuntra så många spelare som möjligt att prova på målvaksrollen.

#### Målvaktens fokusområden: 9–11 år:

<b>Fokusområden teknik:</b> Utkast Bollmottagningar Driva med bollen Korta passningar Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen Fånga bollen Bryta djupledspassning	<b>Fokusområden taktik:</b> Spelbarhet Spelavstånd Speldjup bakåt
---	--

**Målvaktsträning: 12–15 år**

Från och med 12 års ålder har Glanshammars IF som ambition att erbjuda specifik målvaktsträning en gång i veckan, året runt. Nya färdigheter och fokusområden, både tekniskt och taktiskt, adderas. Planeringen av träningen sköts i samråd mellan respektive huvudtränare och målvaktstränare.

Ledarna fortsätter att integrera målvakterna så mycket som möjligt i ordinarie träning samt ger målvakten en tydlig roll i lagets kollektiva spelsätt.

**Målvaktens fokusområden: 12 år:**

<b>Fokusområden teknik:</b> Utkast Bollmottagningar Driva med bollen Korta och långa passningar Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen Hoppa upp och fånga bollen Bryta djupledspassning Palming	<b>Fokusområden taktik:</b> Spelbarhet Spelavstånd Speldjup bakåt
--	--

**Målvaktens fokusområden: 13 år:**

<b>Fokusområden teknik:</b> Utkast Bollmottagningar Driva med bollen Korta och långa passningar Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen Hoppa upp och fånga bollen Bryta djupledspassning Palming	<b>Fokusområden taktik:</b> - Spelbarhet - Spelavstånd - Spelbredd - Speldjup - Spelytor och korridorer
--	--

**Målvaktens fokusområden: 14-15 år:**

<b>Fokusområden teknik:</b> Utkast Bollmottagningar Driva med bollen Korta och långa passningar Volleyutsparkar Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen Hoppa upp och fånga bollen Boxa bollen Bryta djupledspassning Palming	<b>Fokusområden taktik:</b> - Spelbarhet - Spelavstånd - Spelbredd - Speldjup - Klassiska och kollektiva omställningar - Spelytor och korridorer - Spela igenom spelytorna
--	---

## Målvaktsträning: 16–19 år

Här kopplas målvaktsträningen tydligare till spelet fotboll. Utöver nya färdigheter i gällande tekniska och taktiska fokusområden i målvaktens utbildningsplan är målvaktsrollen tydligt definierad i lagets kollektiva spelsätt, vilket utgör grunden i hur träningarna bedrivs i detta åldersspann. Målvakterna erbjuds specifik målvaktsträning två gånger i veckan och är utöver det en naturlig del i den ordinarie lagträningen utifrån det kollektiva träningsfokuset som utgår än mer från kollektiva och taktiska begrepp och färdigheter.

Målvakterna erbjuds specifik fysträning, då matchens fysiska krav på målvakten skiljer sig mycket från kraven på utespelarna och målvaktens explosiva ingripanden under en match är betydligt färre än utespelarnas. Målvaktstränare i dessa åldrar bör ha ständig dialog med målvaktstränare i huvudtränarna för att säkerställa att målvakterna är en integrerad del och utbildas i lagets kollektiva spelsätt.

### Målvaktens fokusområden: 15–19 år:

<b>Fokusområden teknik:</b>	<b>Fokusområden taktik:</b>
Utkast	- Spelbarhet
Bollmottagningar	- Spelavstånd
Driva med bollen	- Spelbredd
Korta och långa passningar	- Speldjup
Volleyutsparkar	- Klassiska och kollektiva omställningar
Fånga bollen	- Spelytor och korridorer
Kasta sig och fånga bollen	- Spela igenom spelytorna
Hoppa upp och fånga bollen	
Boxa bollen	
Bryta djupledspassning	
Palming	