



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

MÅLVAKTSTRÄNING

Anfallsspel - Speluppbyggnad
11 övningar. Nivåer: 3

Målvaktsövningar

Övningar i träningspasset:

- 1 Målchansen (3:e vägen)
- 2 Färdighetsövning 1 - uppvärmning och koordination (MV)
- 3 Färdighetsövning 2 - fånga avslut - grepp teknik (MV)
- 4 Färdighetsövning 3 - friläge - rädda avslut (MV)
- 5 Spelövning 1 - skott - rädda avslut (MV)
- 6 Spelövning 2 - skott - rädda avslut (MV)
- 7 Färdighetsövning 4 - rädda avslut och skott (MV)
- 8 Färdighetsövning 1 - fånga djupledspassning (MV)
- 9 Spelövning 1 - friläge - rädda avslut (MV)
- 10 Färdighetsövning 2 - djupledsspel - kasta sig och avstyra dribbling (MV)
- 11 Spelövning 2 - djupledsspel och frilägen - först till bollen och rädda avslut (MV)

MÅLCHANSEN (3:E VÄGEN)

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

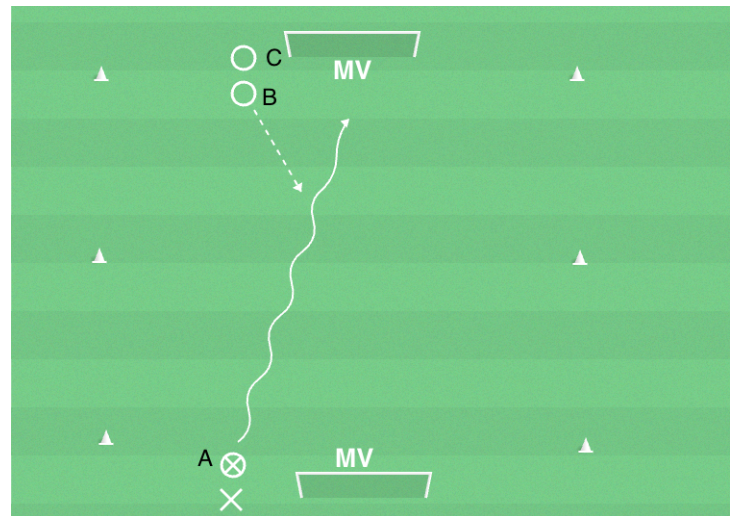
För att hitta anfallsvapen och komma till avslut

Hur?

Arbeta med hög fart och god teknik för att ta dig förbi och avsluta på mål. I försvaret försöka hitta sätt att styra din motståndare så att det blir svårt att avsluta.

Organisation

6-8 spelare + 2 målvakter, mål, konor, bollar
Yta ca 15x30 m



Anvisningar

Spelare A börjar att anfalla mot spelare B. Efter avslutat anfall går spelare B av planen och spelare C påbörjar anfall mot spelare A, mot andra målet.

Försvarsspel börjar först på egen planhalva. Om försvararen tar bollen eller om den går utanför spel är anfallet över.

Tips: Högt tempo hela tiden, tid ca 5-10 minuter.

FÄRDIGHETSÖVNING 1 - UPPVÄRMNING OCH KOORDINATION (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Öka förutsättningarna för teknikinlärning.

Hur?

Tänk på att rörelserna utförs följsamt och rytmiskt.

Organisation

Lika många bollar som barn.

Anvisningar

Rör dig framåt och spela handbandy med bollen.

Rulla iväg bollen och plocka upp den innan den slutat rulla.

Rör dig framåt och studsa bollen och fånga den med båda händerna eller med en hand.

Kasta upp bollen i luften och fånga den med båda händerna eller med en hand.

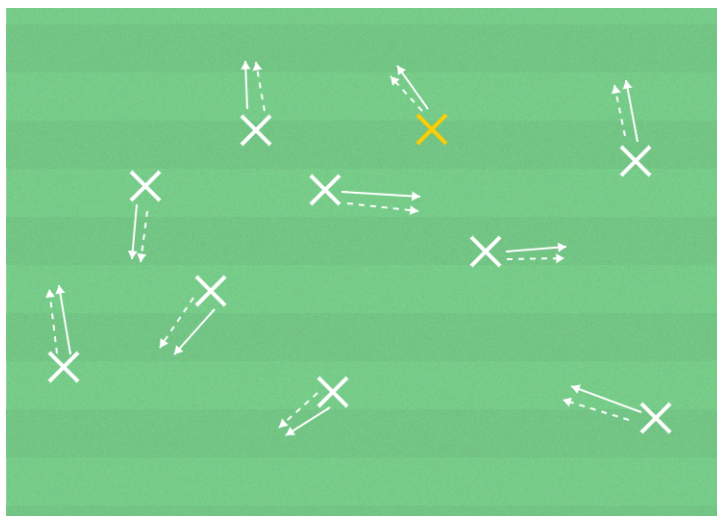
Kasta bollen över huvudet från hand till hand.

Sparka upp bollen i luften och fånga den.

Studsas bollen med en hand och

- jogga
- gör galoppsteg
- gör hoppsteg.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



FÄRDIGHETSÖVNING 2 - FÅNGA AVSLUT - GREPPTEKNIK (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut och undvika returerna.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå marken med händerna?

Jag böjer knäna och i höftleden.

Hur låser du bollen mot överkroppen?

Jag håller underarmarna och lillfingrarna nära varandra.

Organisation

2 barn, 2 mål avstånd 5-8 meter och bollar.

Anvisningar

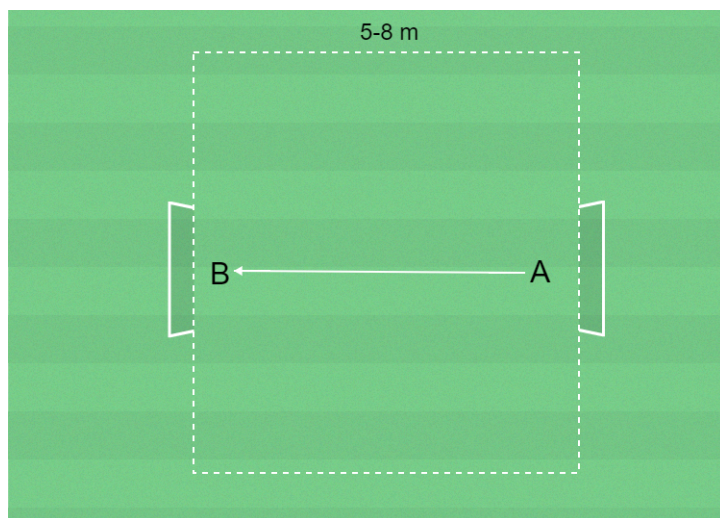
A skjuter bollen längs marken till B som fångar den.

B skjuter bollen längs marken till A som fångar den, och så vidare. Försök undvika returerna vid skott.

Variant

Barnen skjuter bollarna i midjehöjd.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 filmer från träningspasset!



FÄRDIGHETSÖVNING 3 - FRILÄGE - RÄDDA AVSLUT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motspelaren att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att täcka av målet?

Jag rör mig framåt när bollen rullar mot mig.

Vad gör du när motspelaren avslutar och varför?

Jag stannar precis innan motspelaren skjuter. Då har jag bra balans och kan rädda skottet.

Organisation

4 barn, 2 mål (alternativt 2 konmål) avstånd 15-20 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Målvaktsmatch mellan A-B och C-D.

A spelar bollen mot C.

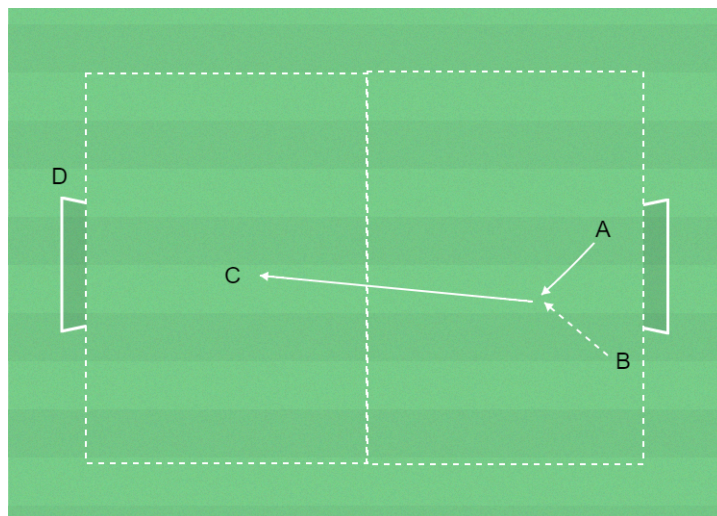
B följer bollen och måste avsluta innan bollen passerar mittlinjen.

D spelar bollen mot A och C avslutar.

Variant

Det är tillåtet att dribbla av målvakten före avslutet.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!



SPELÖVNING 1 - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

På vilka olika sätt kan du fånga bollen?

Jag kan stå upp och fånga bollen längs marken eller låsa den direkt mot kroppen. Jag kan också kasta mig och fånga bollen.

Organisation

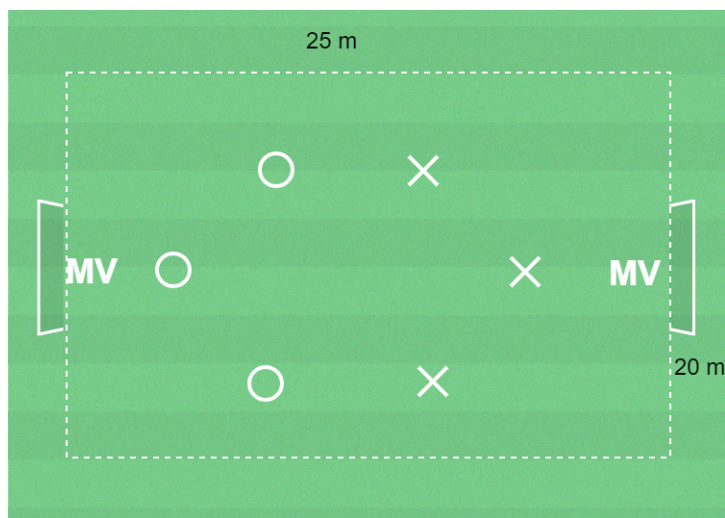
8 barn, spelplan 25 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela upp gruppen i 2 lag och spela 3 mot 3 med målvakter. Är ni flera spelare, gör fler planer så att det blir en hög aktivitet för alla.

Byt målvakt efter några minuter

Observera att filmklippet innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



SPELÖVNING 2 - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

På vilka olika sätt kan du fånga bollen?

Jag kan stå upp och fånga bollen längs marken eller låsa den mot kroppen. Jag kan också kasta mig och fånga bollen.

Hur låser du bollen mot överkroppen?

Jag håller underarmarna och lillfingrarna nära varandra.

Vilken del av kroppen ska du landa på när du kastar dig och varför?

Jag landar på ena sidan. Då kan jag se bollen hela tiden.

Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

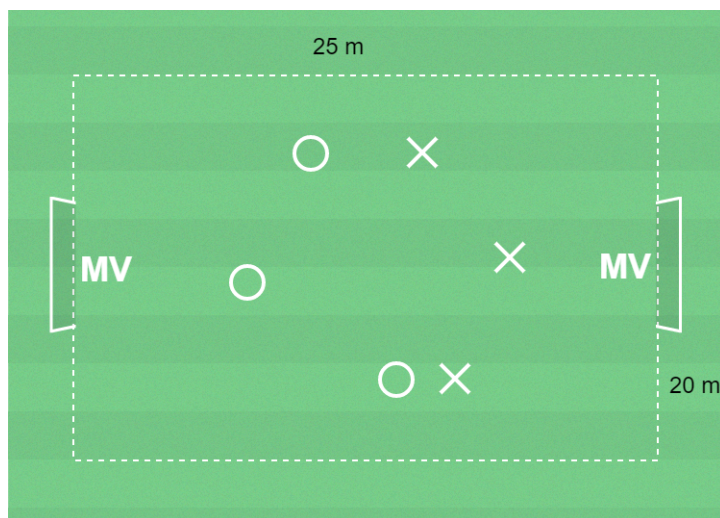
Gör flera planer om ni är många spelare.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Byt målvakt efter några minuter.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



FÄRDIGHETSÖVNING 4 - RÄDDA AVSLUT OCH SKOTT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motspelaren att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Jag rör mig framåt mot den som skjuter.

Hur gör för att lättare kunna arbeta mot bollen?

Jag lutar kroppen något framåt.

Organisation

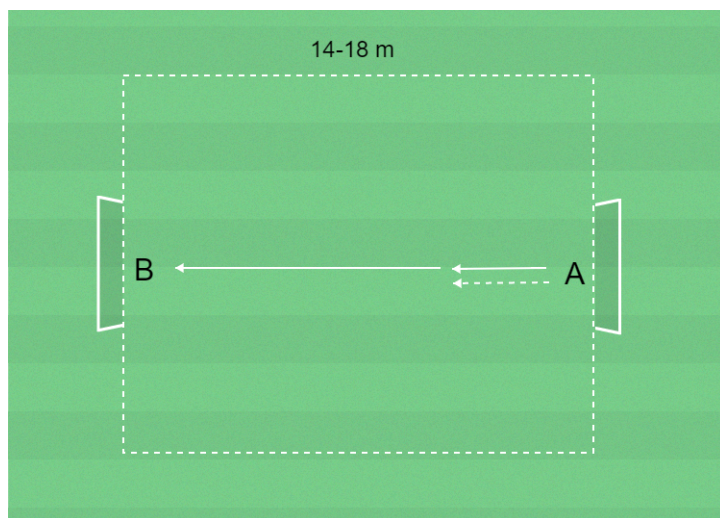
2 barn, 2 mål mitt emot varandra på ett avstånd av 14-18 meter.

Anvisningar

Spelare A spelar fram bollen och skjuter mot B. B spelar fram bollen och skjuter mot A.

Alternativt kan A rulla bollen mot B som skjuter mot A.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



FÄRDIGHETSÖVNING 1 - FÅNGA DJUPLÉDSPASSNING (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra motståndarna från att avsluta.

Organisation

Lika många bollar som barn.

Avgränsa en yta med koner, 15-20 x 25-30 meter.

Anvisningar

Alternativ 1:

Lägg ut alla bollarna på planen. Barnen rör sig runt och plockar upp en boll med händerna. Sedan springer de till annan plats på planen, lägger ner bollen och plockar upp en annan boll.

Alternativ 2:

Hälften av barnen har var sin boll och driver runt.

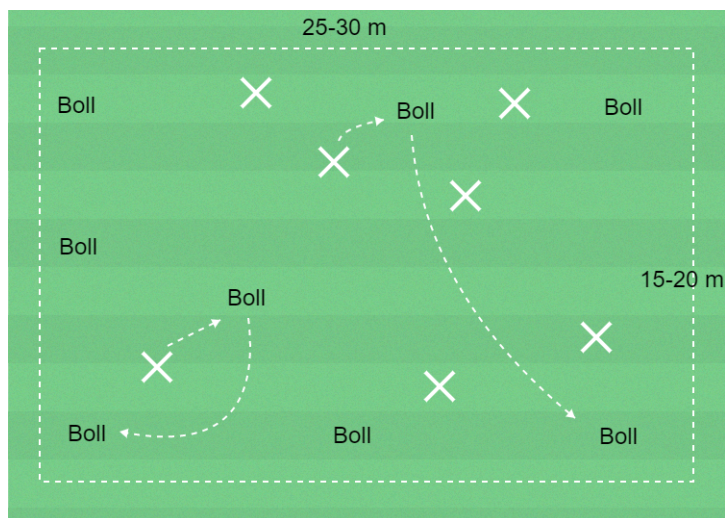
Plötsligt stannar de och ropar namnet på en spelare som inte har boll. Denne springer bort och plockar upp bollen och driver den sedan vidare.

Alternativ 3:

Som 2 fast den som har boll passar till en spelare som inte har boll. Denne plockar upp bollen och driver sedan vidare.

Alternativ 4:

Som 3 fast bollen hålls i händerna och passas med helvolleyspark.



SPELÖVNING 1 - FRILÄGE - RÄDDA AVSLUT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du hindra motspelaren från att avsluta?

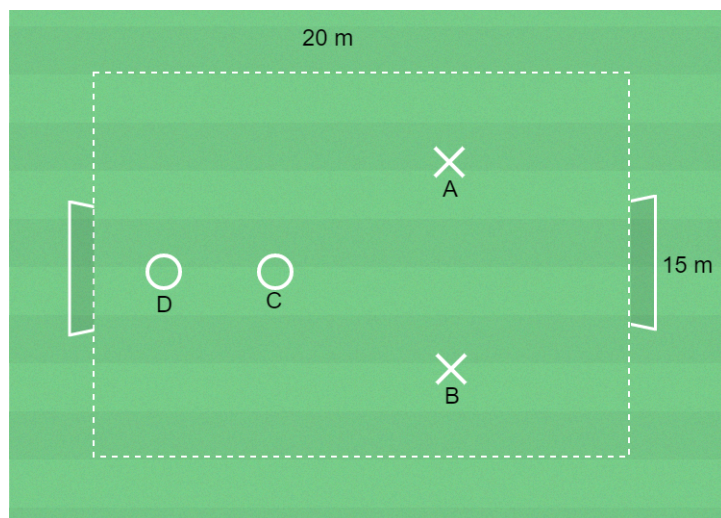
Jag kommer före motspelaren till bollen, eller så tar jag bollen när motspelaren försöker dribbla förbi mig.

Hur gör du för att rädda ett närskott?

Jag står upp och agerar när motspelaren skjuter.

Organisation

4 barn, spelplan cirka 20 x 15 meter, med 2 mål (alternativt 2 konmål), bollar, västar och koner.



Anvisningar

A och B spelar mot C och D.

A och B anfaller mot C, och D är målvakt.

A och B måste spela sig fram till frilägen för att avsluta.

Efter avslutat anfall eller brytning från C vänder övningen.

C och D anfaller mot B, och A är målvakt.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - DJUPLLEDSSPEL - KASTA SIG OCH AVSTYRA DRIBBLING (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndaren från att dribbla förbi och avsluta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du det svårt för motspelaren att dribbla förbi dig?

Jag står upp och följer med i sidled.

Hur gör du för att kunna erövra bollen från motspelaren?

Jag kastar mig, skjuter ifrån med foten närmast bollen, sträcker fram armarna och fångar bollen.

Organisation

4 barn, 2 mål avstånd 10-15 meter och bollar.

Anvisningar

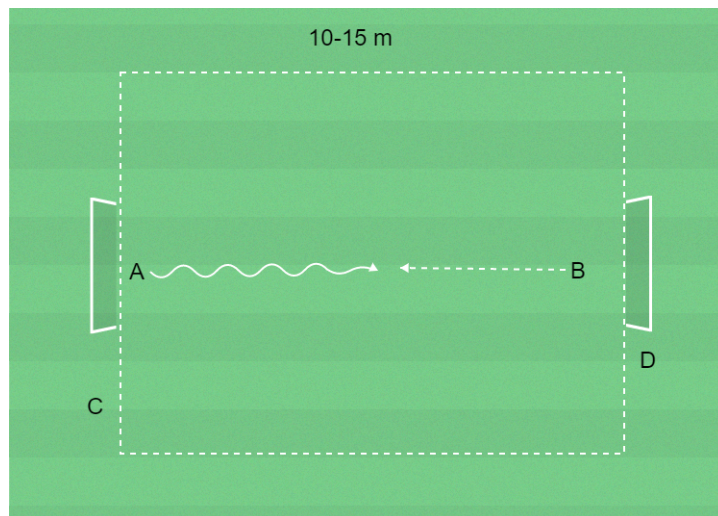
A försöker dribbla förbi B för att göra mål.

B möter A och försöker hindra dribblingsförsöket.

A backar tillbaka till sitt mål.

B utmanar C, och så vidare.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!



SPELÖVNING 2 - DJUPLLEDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÖRST TILL BOLLEN OCH RÄDDA AVSLUT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att avsluta och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du hindra motspelaren från att avsluta?

Jag kommer före motspelaren till bollen, eller så tar jag bollen när motspelaren försöker dribbla förbi mig.

Hur gör du för att rädda ett närskott?

Jag står upp och agerar när motspelaren skjuter.

Organisation

10 barn, spelplan 35 x 25 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela in planen i tre zoner: mittzon, försvarszon och anfallszon. Spel 4 mot 4 i mittzonen.

Mål görs genom att bollhållaren driver in bollen i anfallszonen och skapar friläge. Motståndarna

får inte följa med in i försvarszonen. Byt målvakt efter några minuter.

Alternativ

Bollen passas in i anfallszonen till en spelare som löper in efter bollen. En försvarsspelare får följa med in i försvarszonen.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!

