



Utbildningsplan för målvakter

Kinna IF 2021



Ansvarig målvaktstränare Herr: Morgan Staf

En målvakt för oss

Vi i Kinna IF strävar efter att utbilda moderna och duktiga målvakter. En målvakt fostrad i KINNA ska vara en trygg sista utpost för sitt lag och uppvisa prov på såväl kompetent målvaktsspel som ledarskap, skicklighet i speluppbyggnad och spelförståelse. Då vi i föreningen vill stå för en positiv, vägvinnande och utvecklande fotboll blir punkten skicklighet i speluppbyggnad mycket viktig. I en sådan fotbollsfilosofi ställer vi stora krav på att våra målvakter med säkerhet kan utföra kortare lågriskpassningar och delta i speluppbyggnad både genom att starta anfall via uppspel och agera som avlastning genom att aktivt erbjuda spelvändningar.

Vi vill också utbilda våra målvakter till att kunna variera sina uppspel. Målvakten ska som tidigare nämnt kunna delta i uppbyggnadsfasen genom kortpassningar och spelvändningar, men han ska också genom crossbollar och längre uppspel, hitta lediga ytor, utnyttja motståndarens svagheter och starta kontringar. Att bedöma när, var och hur ett anfall eller en kontring ska inledas är till stor del upp till målvaktens spelförståelse, vilken därav är en egenskap vi i Kinna IF vill utveckla hos våra målvakter.

Vad ingår i “ett kompetent målvaktsspel”? En kompetent målvakt för oss i KINNA uppvisar skicklighet inom följande målvaktsaktioner:

- **Greppteknik:** Med greppteknik menas målvaktens förmåga att fånga bollen, såväl ståendes som liggandes och hoppandes.
- **Palmingteknik:** Med palming menas målvaktens förmåga att, vid det tillfälle bollen inte kan greppas, styra bollen till en ofarlig yta och därmed släppa en kontrollerad retur.
- **Fallteknik, likväl höga som låga fall:** Med fallteknik menas målvaktens förmåga att på ett så bra sätt som möjligt kasta sig för att tidigt skära bollens bana och därmed öka sina chanser att rädda bollen.
- **Upphoppsteknik:** Med upphoppsteknik menas att målvakten kan plocka ner hörnor, inlägg och djupledsbollar med kontroll, balans och höjd.
- **Positionsspel:** Med positionsspel menas målvaktens förmåga att positionera sig i målet för att ge sig själv så stor möjlighet som möjligt att rädda bollen. Med positionsspel menas också målvaktens förmåga att anpassa sin position i anfallsspel såväl som försvarsspel efter resterande lagdelar.
- **Förflyttningsteknik:** Med förflyttningsteknik menas målvaktens förmåga att på ett så snabbt sätt som möjligt förflytta sig i målet efter bollen och samtidigt behålla balans och fokus på bollen.



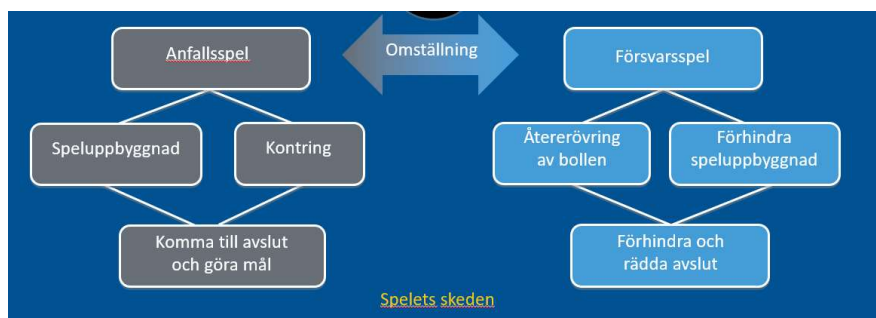
Ansvarig målvaktstränare Herr: Morgan Staf

- **Utsparksteknik:** Med utsparksteknik menas målvaktens förmåga att via korta eller långa, precisa och kontrollerade igångsättningar med fötterna sätta igång anfallsspelet.
- **Utkaststeknik:** Med utkaststeknik menas målvaktens förmåga att via korta eller långa, precisa och kontrollerade igångsättningar med utkast sätta igång anfallsspelet.
- **Passnings- och mottagsteknik:** Med passningsteknik menas målvaktens förmåga att slå kontrollerade korta och långa passningar. Med mottagsteknik menas målvaktens förmåga att ta emot, till exempel, ett tillbakaspel.
- **Kommunikation:** Med kommunikation menas målvaktens förmåga att från sin position styra lagets försvarsspel, ge instruktioner och leda sitt lag.

All målvaktsträning som utförs i KINNA IF planeras utifrån att träna våra målvakter för ökad förmåga i dessa aktioner och för att i längden kunna genomföra dem i en matchsituation.

Träningen

Liksom för utspelare kan målvaktens aktioner delas in i spelets olika skeenden försvarsspel, omställning och anfallsspel.



Träningsformerna kan delas in i teknikträning och spelövningar som skall vara matchlika för att överföra beteenden och ageranden till de olika skeendena i match, kompletteras med fysik- och koordinationsträning.

Träningen planeras, som tidigare nämnts, efter de målvaktsaktioner vi i akademien värdesätter samt för att främja målvaktens spelförståelse genom deltagande i spelövningar och matchlik träning. Målvaktsträningen planeras därför alltid tillsammans med ledarstaben för respektive lag där träningen ska hållas. Detta för att få en ökad röd tråd i den träningen vi i KINNA IF bedriver och för att förtydliga målvakten som en del av laget.



Ansvarig målvaktstränare Herr: Morgan Staf



Försvarsspel

När det egna laget spelar försvarsspel kan kort sammanfattas som när motståndarlaget har kontroll över bollen. Försvarsspelet kan delas upp i olika skeenden; återerövring av bollen, förhindra speluppbyggnad och förhindra och rädda avslut. Målvakten har en unik situation vad det gäller försvarsspelet. Som sista utpost är det målvaktens främsta uppgift att stoppa bollen från att gå in i mål och han är den enda på planen som får använda händerna för att göra så. Att rädda bollen är naturligtvis inte det enda målvakten sysslar med ur en försvarssynpunkt utan målvakten är också högst delaktig genom sitt positionsspel, djupledsspel och inte minst sin kommunikation. I KINNA vill vi fostra målvakter som kan förstå **hur** och **varför** vi spelar försvarsspel på det sätt vi väljer att göra. Detta sker genom att vi integrerar målvakten i lagets matchlika försvarssträning, spelövningar och taktisk utbildning. I längden hoppas vi att dessa metoder bidrar till att vi fostrar målvakter som kan leda, organisera och styra sitt försvar efter vår spelmodell, och andras, genom sin verbala förmåga och sin spelförståelse.

Målvaktsaktioner som faller in under försvarsspel:

- Greppteknik
- Palmning
- Fallteknik
- Positionsspel
- Upphoppsteknik
- Förflyttningsteknik
- Kommunikation

Aspekten av försvarsspel som innebär att rädda avslut handlar mycket om målvaktens teknik och hans förståelse för när en viss teknik ska användas. Därför tränas de tekniska aspekterna av målvaktens försvarsspel regelbundet tillsammans med utbildad målvaktsinstruktör. Någon form av teknikträning genomförs varje träningspass och planeras utifrån den aktuella träningsgruppens förmåga, behov och efter vilka målvaktsaktioner målvakterna kan tänkas stöta på i träningens



Ansvarig målvaktstränare Herr: Morgan Staf

senare spelövningar. Repetition är viktigt för inlärningsprocessen och svårigheten på träningen ökas först när målvakten behärskar tekniken såpass att den kan utföras på ett bra sätt i det befintliga tempot. I KINNA IF vill vi utbilda tänkande målvakter med god förståelse för målvaktsrollen och spelets olika skeenden. Därför arbetar vi med guide discovery, vilket innebär att vi genom frågor och stöttning vägleder målvakten för att han själv ska upptäcka och lära sig hur och varför han ska agera på ett visst sätt.

Förståelse för när och varför en viss teknik ska användas förvärvar målvakterna främst genom matchlik träning och spelövningar, därför planeras träningen på ett sånt sätt att den teknik som tränats är något målvakten stöter på i spel- och matchövningar.





Ansvarig målvaktstränare Herr: Morgan Staf



Anfallsspel

När det egna laget spelar anfallsspel kan kort sammanfattas som när det egna laget har kontroll över bollen. Anfallsspelet kan delas upp i olika skeenden; speluppbyggnad, kontring och komma till avslut och göra mål. Klassiskt anses målvaktspositionen som en försvarsposition men med spelets utveckling har även målvaktsrollen förändrats. 70 till 75% av alla målvaktsaktioner under en match är idag knutna till anfallsspelet. Fotbollen vi i föreningen vill spela ställer höga krav på målvaktens spelskicklighet och spelförståelse och därför ska en målvakt fostrad i KINNA i anfallsspelet delta i speluppbyggnaden, erbjuda alternativ för spelvändning, starta anfall och kontringar och coacha sina medspelare genom sina verbala förmågor. I KINNA vill vi, som för försvarsspelet, fostra målvakter som förstår **hur** och **varför** vi spelar anfallsspel på det sättet vi väljer att göra. Målvakten måste också förstå **hur**, **var** och **varför** ett anfall eller en kontring ska startas. Detta sker genom att målvakterna tränar sin passnings- och mottagningsteknik både tillsammans med det resterande laget, med målvaktsinstruktör, genom matchlik träning, spelövningar samt taktisk träning och utbildning utvecklar sin förståelse för spelet.

Målvaktsaktioner som faller in under anfallsspel:

- Positionsspel
- Utsparksteknik
- Utkastteknik
- Passnings- och mottagningsteknik
- Kommunikation

Målvaktens tillgänglighet för spelvändningar och passningar avgörs till stor del av hans positionsspel och speldjup bakåt. Målvaktens position i anfallsspelet kan tränas isolerat med målvaktsinstruktör men bör kompletteras genom lagets speluppbyggnadsövningar. Igångsättningstekniker bör tränas isolerat med målvaktsinstruktör, även här arbetar vi främst med guided discovery, men kan integreras i speluppbyggnads- och avslutsövningar. Förståelsen för



Ansvarig målvaktstränare Herr: Morgan Staf

hur och när en viss teknik ska användas förvärvas främst genom matchlik träning och i spelövningar. Mycket av målvaktens anfallsspel tränas främst i gemensam lagträning. Därför planeras all träning vi bedriver i KINNA IF tillsammans med tränarstaben för den aktuella gruppen.





Ansvarig målvaktstränare Herr: Morgan Staf

Målvaktsfys (fys- och koordinationsträning)

Samtliga målvaktsaktioner vi i Kinna IF värdesätter, ställer höga krav på målvaktens fysiska förmågor; såsom explosivitet, uthållighet, spänst och koordination. Därför integreras fysträning och koordinationsträning ständigt i den övriga träningen. Detta kompletteras med isolerad fysisk träning. Formen för denna träning varierar med åldern på målvakten. Träningen vi genomför har emfas på kroppskontroll, både för att förebygga skador och för att målvaktsspel kräver god kroppskontroll för att kunna genomföras på ett korrekt sätt. Koordinationsträning prioriteras över målvaktsfys för åldersgrupperna 12–15 och vice versa för åldersgrupperna 16-19.

Hur målvaktsträningen anpassas efter träningsgrupp

Att vara målvakt innebär att spela en komplex roll där rörlighet, styrka, explosivitet och spänst varierar med teknisk färdighet och spelförståelse som knappt går att hitta någon annanstans på fotbollsplanen. Det är med andra ord flera färdigheter en målvakt genom träningen ska förvärva och en målvakt i en viss ålder kanske inte är mottaglig för en viss typ av träning. Därför måste träningen ålders anpassas. Ett exempel på detta är hur koordinationsträning prioriteras över målvaktsfys för yngre målvakter.

Betydelsen av koordinatonsträning för ungdomar, ju lägre siffra desto högre är prioriteringen. (SvFF: *Målvaktstränarutbildning B (2015)*)

Ålder	12	13	14	15	16	17	19
Koordination	1	2	2	2	5	5	9

Betydelsen av fysträning för ungdomar, ju lägre siffra desto högre är prioriteringen. (SvFF: *Målvaktstränarutbildning B (2015)*)

Ålder	12	13	14	15	16	17	19
Fysträning	4	3	2	1	1	1	1

I detta avsnitt presenteras också en lista över hur träningsformerna; spelträning, teknikträning, fysträning och koordinationsträning, prioriteras i de olika åldersgrupperna.



Ansvarig målvaktstränare Herr: Morgan Staf

12–15 år:

För gruppen 12år eller tidigare genomförs ingen målvaktsträning med utpräglade målvakter. Alla ska få testa på alla positioner. Först i 13–14 görs valet om spelaren vill vara målvakt eller utspelare

Försvarsspel:

Mycket av målvaktens grund i vad det gäller spelförståelse och speluppfattning byggs i den här åldern. Därför prioriteras spelövningar tillsammans med resterande trupp. En sådan träning medför också att målvakten får öva på sitt positionsspel i förhållande med sina medspelare och på sin kommunikation. Spelövningar blir också mycket viktiga då spelformerna på träning och match blir bredare och djupare i och med övergång från 7–7 till 9–9 och 11–11, vilket medför att inlägg och djupledsspel blir mer betydande. Därför tränas målvakterna i sina förmågor i höjd-, djupleds- och närspellet. Där ingår, upphoppsteknik, utboxning, grepp teknik och fempunktsblockering.

Anfallsspel:

Här beror träningen på de olika lagens tillvägagångssätt i speluppbyggnaden. Målvaktens kortpassningsförmåga bör dock prioriteras, något som i första hand tränas integrerat med resterande lag. Den ökande planstorleken ställer även krav på att målvakten behärskar en godtycklig utkast- och utsparksteknik, vilket också, tillsammans med målvaktsinstruktör och i spelövningar, börjar tränas på.

Målvaktsfys (fys- och koordinationsträning):

Ungdomarnas kroppsliga utveckling i och med puberteten leder till att de får minskad rörlighet i muskler och leder. Därför utformas ett rörlighetsschema som målvakterna förväntas att på egen hand utföra i samband med sin aktiveringsträning. Då ungdomarna under denna tid skjuter i höjden blir kroppskontroll, i form av bålstyrka och balans, viktiga inslag i målvaktsfys. Denna längdökning kan också medföra svårigheter för målvakterna att genomföra koordinations- och balansövningar. Det är därför viktigt att vi som tränare medvetandegör målvakterna om att detta är helt naturligt och något de med största säkerhet kommer att växa ifrån.

Prioriteringslista:

1. Spelträning
2. Koordinationsträning
3. Teknikträning
4. Fysträning



Ansvarig målvaktstränare Herr: Morgan Staf

16–19 år:

I åldrarna 16–19 börjar den taktiska skolning som vi vill att målvakterna genom vår utbildning ska förvärva. Målvaktens roll görs tydlig vid taktiska genomgångar och extra genomgångar hålls med målvakterna för att ännu tydligare trycka på deras roll i anfallsspel och försvarsspel.

Försvarsspel:

För att målvakterna ska förstå spelsättet vi valt och för att kunna spela andra spelsystem under andra tränare utförs träningen till stor del i form av spelövningar. Detta för att öka spelförståelsen, speluppfattningen samt för att bygga relationer med försvars- och anfallsspelarna. Sådan träning övar också målvaktens positions-, djupleds- och höjdspele. Målvakten är i första hand en lagspelar, men också en specialist. Målvaktens förmåga att rädda avslut står i centrum när den isolerade teknikträningen med målvaktsinstruktör genomförs. Teknikträningen ska vara allsidig, nivån och intensiteten högre än i tidigare åldrar. Teknikträningen är också individanpassad för att öka lärandet, vilket ställer höga krav på återkoppling, dokumentation och planering från tränarhåll. Den teknikträning som genomförs har som syfte att förbereda målvakterna för spelövningar i senare delar av träningen vilket är oerhört viktigt för att ha en tydlig röd tråd genom hela träningspasset.

Anfallsspel:

Återigen beror anfallsträningen på lagets tillvägagångssätt. Generellt spelar alla lagen i 16 – 19 en passningsorienterad fotboll som sätter höga krav på målvakternas speluppfattning, passnings- och mottagningsteknik. Majoriteten av träningen som slipar på dessa förmågor genomförs med resterande lagdelar. Utkasts- och utsparksteknik, som är mycket viktigt i lagets offensiva omställningar, tränas både med målvaktsinstruktör och i spelövningar med laget.

Målvaktsfys (fys- och koordinationsträning):

De målvaktsaktioner som genomförs på träning och i match av målvakterna i den senare delen av akademien ställer högre krav på explosivitet, bålstyrka och kroppskontroll än tidigare. Träning för att öka målvakternas förmåga inom dessa områden är därför ett återkommande inslag i träningen, enligt modellen - få övningar men ofta. Målvakterna förväntas att utöver fysträningen på plan delta i ett, för laget, gemensamt gympass. Koordinationsträning är lägre prioriterat än tidigare men kan ändå med fördel genomföras, främst för gruppen 16 år.

Prioriteringslista:

1. Spelövningar
2. Teknikträning
3. Fysträning
4. Koordinationsträning



Ansvarig målvaktstränare Herr: Morgan Staf

Målsättning

I ett lyckat arbetssätt med laget är det viktigt att lagets alla lagdelar är inkluderat i spelets olika skeenden och att även målvakt får träna på dessa skeenden, i teamet runt de olika lagen bör det finnas en assisterande med målvaktsansvar som bevakar att träning för målvakter blir genomförd enligt KINNA IF utbildnings plan för målvakter.

Ansvarig målvaktstränare för seniorverksamheten skall vara behjälplig och stöttande för de ledare som har ansvar för målvakter i KINNA IF så att yngre målvakternas utveckling sker på bästa möjliga sätt.



Lycka till med utbildningen av din målvakt

KINNA IF