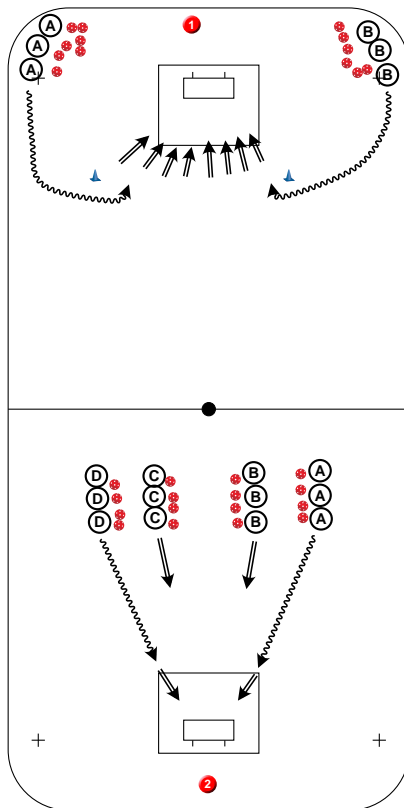


# Målvaktsövningar

## Målvaktsövningar.

1/9



1.  
Instruktion:  
Målvakten sitter utmed sin högra stolpe.  
förste spelaren i led A springer i högt tempo med boll runt första konen.  
Någonstans mellan de båda konerna kommer avslut MOT mål.  
Målvakten följer hela tiden med i sidled tills avslut kommer.  
förste spelaren i led B gör samma sak.  
Osv.

Syfte:  
Att träna målvakten tränar på sidledsförflyttning.

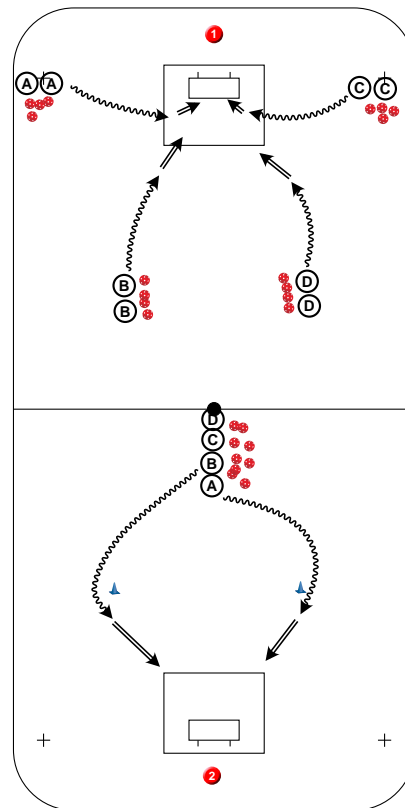
2.  
Instruktion:  
Spelare B skjuter.  
Samtidigt springer spelare A i högt tempo med boll mot mål och avslutar på nära håll.  
Direkt efter detta så skjuter spelare C, samtidigt som D springer i högt tempo med boll mot mål och avslutar på nära håll.

Osv.

Efter avslutad omgång byter spelarna led . A går till B, B till C, C till D och D till A.

Syfte:  
Att träna målvakten på både distansskott och närspel.

2/9



1. "fyra öar"  
A trampar in på mål och går på avslut, därefter skjuter B direkt. Efter B skjutit så trampar C in och skjuter, därefter så skjuter D direkt.

Rotation:  
A-B-D-C-A eller om man är lite spelare så kan man stå kvar och göra en gemensam rotation efter 3 minuter.

Syfte:  
Att målvakten får träna på både korta och långa förflyttningar, samt jobba mycket i sidled.

Viktigt att tänka på:  
Det är målvakten som ska tränas och försök ha precision med skotten.

2 "Fjärilen"

Instruktion:  
A springer i hög hastighet med boll runt konen och avslutar, därefter så gör B samma sak.  
Var annan vänster/höger.  
efter avslut så ställer man sig sist i ledet.

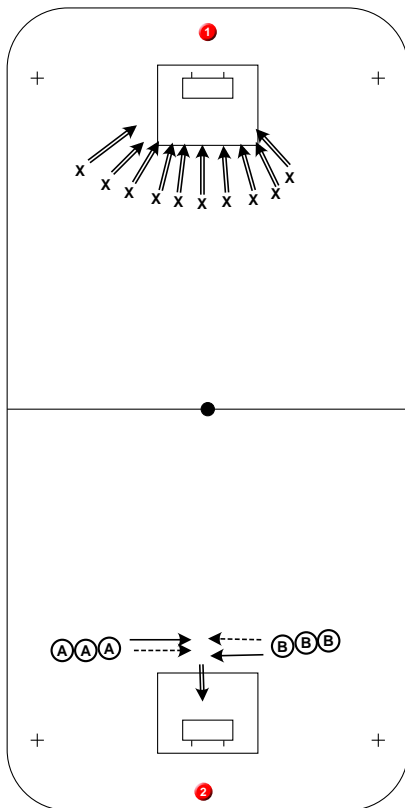
Körs i ungefär 5 minuter.

Syfte:  
Att målvakten får träna på långa förflyttningar.

viktigt att tänka på:  
gör det inte för snabbt utan se till att målvakten hinner till rätt position innan nästa skott kommer.  
Om det går för fort så ger det ingen effekt till målvakten.

# Målvaktsövningar

3/9



## 1 "Halvmåne"

Spelaren längst ute till vänster börjar skjuta och sedan skjuter man direkt efter varandra i väldigt tät följd.

När man känner att det är rätt tempo så kör man från var annan sida för att målvakten ska träna på långa förflyttningar.

bra uppvärmning inför match och träning.

Syfte:

Målvakten tränar på att göra korta snabba sidledsförflyttningar. eller långa förflyttningar.

## 2 "Reaktionsövning"

Instruktion:

Spelare A slår en passning till B som möter bollen och skjuter direkt och därefter så passar B till A som även denna skjuter direkt.

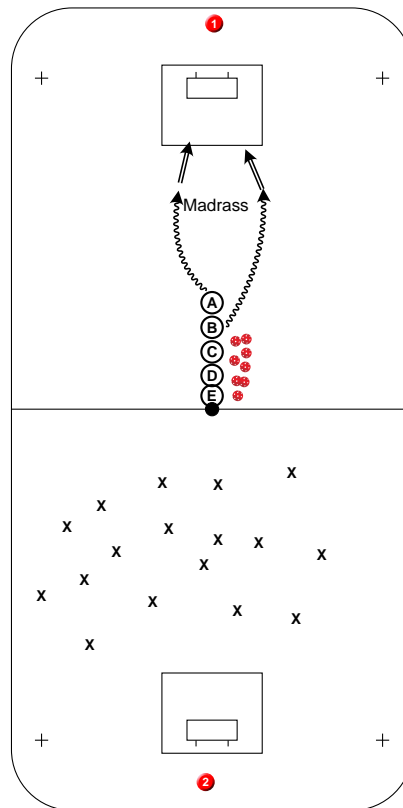
Syfte:

Att träna målvaktens reaktionsförmåga.

Viktigt att tänka på:

Ha timing på passningar och skotten. Skotten behöver inte vara hårda utan det är bättre med lösa skott som har precision.

4/9



## 1 "Reaktions övning 2"

Instruktion:

Sätt upp en en madrass som täcker så att målvakten inte ser när spelarna ska skjuta. A startar en löpning i hög fart och skjuter precis vid madrassen. Därefter så gör B samma sak.

Syfte:

Att träna reaktionen på målvakten.

Viktigt att tänka på:

Att vara noggranna med skotten och inte vara för snabba i avsluten, utan ha timing med skotten så att målvakten hinner flytta sig till rätt position.

## 2. "reaktionsövning 3"

Instruktion:

1. Spelarna rör sig med boll på SAMMA planhalva. När tränaren ropar ett namn rycker denna mot mål och avslutar med skott eller dribbling.
2. Spelarna rör sig med boll på SAMMA planhalva. de avslutar när de själva anser det är lämpligt.
3. Punkt 1 eller 2, men gå ihop två och två och spela bollen mellan varandra innan avsluten.

Syfte:

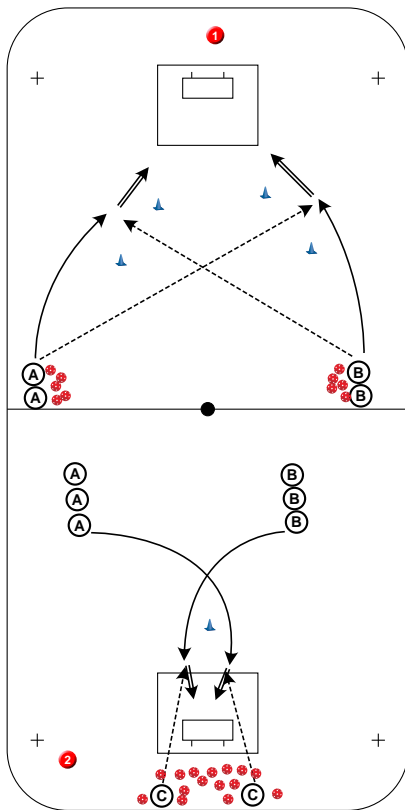
Träna målvaktens reaktionsförmåga.

Viktigt att tänka på:

Spelarna ska vara i rörelse hela tiden, detta gör att de även tränar teknik samtidigt.

# Målvaktsövningar

5/9



1. "Krysset"

**instruktion:**

Förste spelare i led A passar genom konerna, samtidigt startar förste spelare i led B med en löpning och skjuter direkt. Därefter passar B genom konerna och A tar löpning. Osv.

**syfte:**

Att träna målvaktens långa sidoflyttning.

**Viktigt att tänka på:**

Ha timing i passningar, löpningar och skott. Går det för fort så hinner målvakten inte med och då ger det ingen effekt för denna.

2. "Bakom mål"

**Instruktion:**

Två fasta passare bakom mål (C), med bollar. A eller B startar en löpning mot mål och (C) passar in framför mål och A eller B skjuter direkt. Målvakten ska starta med ryggen ut mot banan.

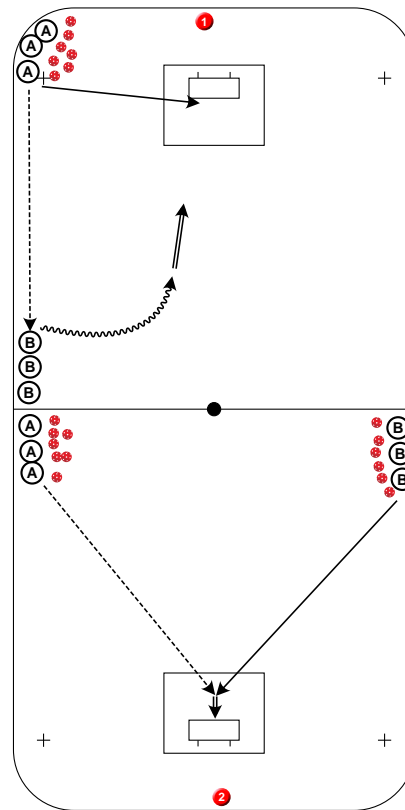
**Syfte:**

Målvakten ska träna på reaktionsförmågan och vara beredd på skott överallt.

**Viktigt att tänka på:**

Ha Precision i passningarna och skotten. Det är bättre att skjuta löst än att ta i för fullt.

6/9



1. "Skykning"

**Instruktion:**

Första spelare i led A passar till led B, spelare A tar sedan löpning in framför mål. Spelare B driver med boll in i banan och skjuter, spelare A ska skymma målvakt och ta eventuella retur.

**Syfte:**

Lära sig att skymma målvakt och ta retur. För målvakten handlar det om att vara beredd på skott och retur överallt.

**Viktigt att tänka på:**

Spelare som springer in framför målvakt måste vara framför målvakten inte sidan om. Om spelaren är sidan om mål eller målvakt så har övningen ingen funktion.

2. "Styrningen"

**Instruktion:**

A passar eller skjuter längs golvet HÅRT, B tar en löpning in mot mål och ska styra bollen in i mål. Därefter slår B passning eller skjuter och A tar löpning. Osv. Man byter led.

**Syfte:**

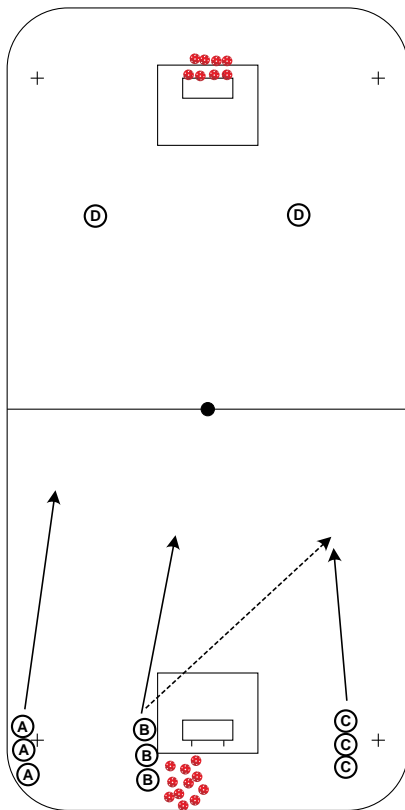
Att träna målvaktens närspele och att det hela tiden kan komma spelare från olika håll.

**Viktigt att tänka på:**

Timing är väldigt viktigt, se till att ha fart och klubban i golvet.

# Målvaktsövningar

7/9



## "3-2, 2-1"

Tre spelare startar en kontrin 3 - 2 och går på avslut. Den spelare som antingen skjuter, tappar boll eller bollen blir bryten av blir ensam spelare mot de två som försvarat. De andra två som anfallit stannar kvar som försvarare.

Blir det mål eller bollen går över förlängd mållinje så kastar målvakten ut boll till någon av de två som kontrar.

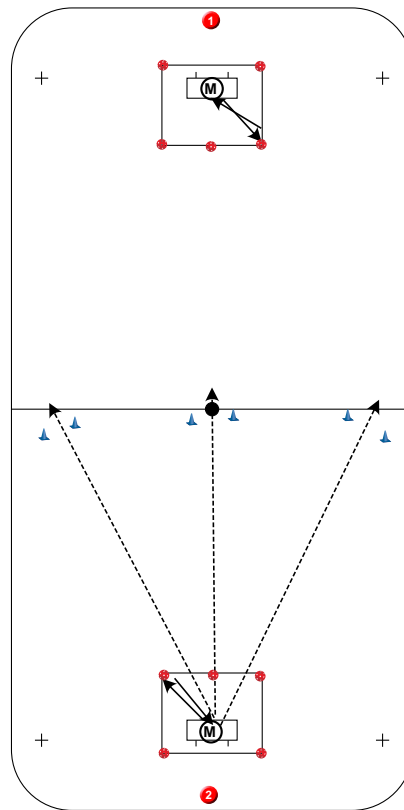
## Syfte:

Att träna kontringspel, samt att målvakterna får träna på att prata med försvararna om vem de ska ta och att de lär sig närspel.

## viktigt att tänka på:

Det är kontinringar man tränar på och då ska det inte vara några långa anfall. Maximalt 4 passningar sedan skott inget dribblande utan ha fokus på att är det en kontrin så kommer det alltid en motståndare bakom anfallande spelare.

8/9



## 1. "Plocka bollar"

### Instruktion:

Lägg upp bollar på konor som det ser ut på bilden. Målvakten sitter ner och på signal startar denna med att resa sig upp och full fart ut och hämta boll i första hörnet. Väl målvakt har bollen i handen så full fart tillbaka till målet och sätta sig ner. Därefter ställa sig igen och ut till samma kon för att lägga tillbaka bollen. Man kör ett varv och vilar i ungefär 30 sekunder.

### Syfte:

Att lära målvakten att ställa sig upp och träna kondition. Samt denna övning så tränar målvakten även benmuskulerna så att de blir starkare och explosivare.

### Viktigt att tänka på:

Målvakten ska alltid starta sittande i sin normala ställning och denna ska alltid när han/hon tagit boll tillbaka till grundställning.

## 2. "Plocka bollar med utkast"

### Instruktion:

Gör exakt likadant som i övning 1.

Enda skillnaden är att när målvakten kommit tillbaka in i mål så reser denna sig med bollen i handen och gör ett utkast mellan konerna.

### Syfte:

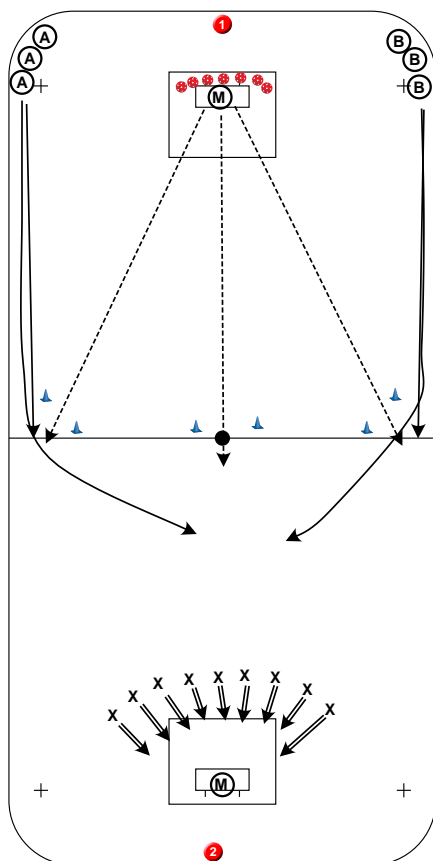
Att träna på målvaktens utkast samt att denna får träna explosivitet i att sätta sig och resa sig från grundpositionen.

### Viktigt att tänka på:

Låt målvakten variera utkasterna med att både kasta längs golvet och med studs. Har man variation i utkasterna så blir det svårare för motståndarna att läsa av om det blir ett kort eller långt utkast, eller om det blir med studs eller ej.

# Målvaktsövningar

9/9



## 1. "Utkast med 1-1 läge"

instruktion:

Bollar i målet, två led vid respektive kryss ute i hörnen och målvakter i bägge målen. Målvakten startar sittande i grundposition, tar en boll och väljer vart han/hon vill kasta. A och B startar samtidigt och den som vinner boll blir anfallare och den andra försvarare. När alla gjort en runda mot det ena målet så vänder man och gör samma sak tillbaka.

syfte:

Träna på utkast till löpande spelare och att komma 1-1 situation, samt att den målvakt som sitter i det andra målet får träna på att stoppa spelare som kommer ensama mot denna.

Viktigt att tänka på:

Se till att göra utkastet med så bra timing som möjligt. Se till att spelarna som springer har full fart i löpningen. Samt se till att målvakten alltid startar i grundposition.

## 2. "Ryggen Ut"

Instruktion:

Spelare uppställda som på bilden med bollar. Målvakten sitter med ryggen mot spelarna. Vid rop från spelare som ska skjuta vänder sig målvakten om och ska rädda bollen.

Syfte:

Att träna på målvaktens reaktionsförmåga och att denna sitter rätt när skottet kommer.

Viktigt att tänka på:

Se till att målvakten hinner vända sig om ordentligt innan skottet kommer och det är enbart en spelare som skjuter åt gången.