Målvakt

Målvakt grundfilosofi

Målvakten kan betyda 50% av laget sägs det, kanske är det inte hela sanningen. Men med ett bra samarbete försvar/målvakt och ett taktiskt upplägg av målvaktsspelet, där man är medveten om vad man gör och varför i förhållandet till skyttens agerande, så är kanske inte 50% så långt borta.

**Viktigt för målvakt**

§   Grundställning, Kommunikation, Fotarbete, Jobba med armarna

§   Vilja, Tuffhet, Vara orädd, Inge respekt, Öppna/stänga lucka, VILL rädda

§   Defensivt spel, Offensivt spel, Starta anfall, Bryta uppspel

§   Värdera/kunna läsa skytten/kunna läsa spelet

Målvaktens fyra faser

Fas 1               Delta/dirigera tillbakadragandet, skära yta/ bryta uppspel

Fas 2               Inta grundställning delta i/och organisera/dirigera försvarsspelet

Fas 3               Ta sig till räddning

Fas 4               Starta/dirigera uppspel/kontra/anfall

Det viktigaste i Fas 1:

§   Kommunicera

§   Se vilken sida försvaret ej hinner markera – Ta ytan

§   Tvinga motståndarmålvakten att ej kunna välja det självklara första alternativet – Ge försvaret tid att hinna ifatt

§   Kunna ligga lågt/lura motståndarmålvakten att kasta – Bryta passet

Det viktigaste i Fas 2:

§   Kommunicera

§   Inta grundställning/ fotarbete

§   Jobba med i bollbana

§   Alltid stå så att man ser vad som händer

Det viktigaste i Fas 3:

§   Fotarbete

§   Grundställning

§   Stå rätt/läsa skytt

§   Använda rätt taktik – Lämna/täppa lucka, offensivt/defensivt, lågt/ högt

§   Veta skyttarnas vanliga beteende

Det viktigaste i Fas 4:

§   Alltid försöka hålla bollen så tät intill sig som möjligt vid räddning

§   Alltid hämta boll snabbt

§   Kasta direkt från låg ställning (höftkast)

§   Hårda raka kast direkt på medspelare

§   Droppkast

§   Använda rätt prioritering fas1/fas2 kontring

§   Delta i uppspel efter utkast/returtagning

Moment/spel målvakt skall kunna vid olika åldrar

| D-ungdom 10 år | C-ungdom 11-12 år | B-ungdom 13-14 år | A-ungdom 15-16 år |
| --- | --- | --- | --- |
| Alla eller de spelare som vill provar på mv- spelet.  Teknik/taktik  §   Grundställning  §   Spontanräddning  §   Följa bollen med blicken ( även efter räddning eller om bollen går utan för/i mål )  §   Hämta boll kasta ut snabbt | Urval sker med de som vill bli mv.  Teknik/taktik  §   Grundställning  §   Frånskjut på rätt ben  §   Teknik för att rädda högt/lågt  §   Ta stolpe/rädda i långa vid kantskott  §   Gå högt och offensivt på m6:ans arm  §   Koordinera/rädda med arm-fot  §   Hämta kasta ut med rätt teknik, prioritera. | Fortsatt utveckling med spelare som valt mv  Teknik/taktik  §   X:a  §   Slajda  §   Klar skillnad mellan offensiv/defensiv taktik  §   Gå högt eller lågt mot m6:an  §   Släppa liten lucka vid korta mot kant skytt  §   Hämta och kasta boll från det ställe den befinner sig  §   Delta enkelt i uppspel, möta passa vidare/tillbaka | Utveckla tänka/agera som mv  Teknik/taktik  §   Släppa lucka uppe/nere, täppa vid kantskott  §   Tvinga skytten till ”ditt” alternativ  §   Sjunka/växa mot m6  §   Höftslajda  §   Komma ut offensivt och följa med i sida  §   Nå första fas från alla positioner  §   Droppassa till förstafas  §   Delta i uppspel  ( en andra target spelare)  §   Ta yta/bryta uppspel  §   Börja med metodik mot straffskytte |