



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

20 MIN - FÖRHINDRA/RÄDDA AVSLUT - REFLEXER

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut
3 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

Enkelt pass på ca 20 min för målvakter att köra under ordinarie träning, med eller utan tränare.

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvaktstennis
- 2 Förhindra/rädda avslut - pass/skott
- 3 Förhindra rädda avslut - reflexövning

MÅLVAKTSTENNIS

Vad?

Lek

Varför?

Förberedelseträning med en mångd olika syften. Förbereder kroppen för träning. Aktiverar muskelgrupper, såsom benmusklerna då man står med böjda ben länge. Öga-hand kordination. Reflexer. Kordination i stort.

Hur?

Det gäller att vara snabbtänkt och taktisk, både offensivt och defensivt, samtidigt som man måste vara följsam och kvickt agera på hastigt uppkomna situationer.

Organisation

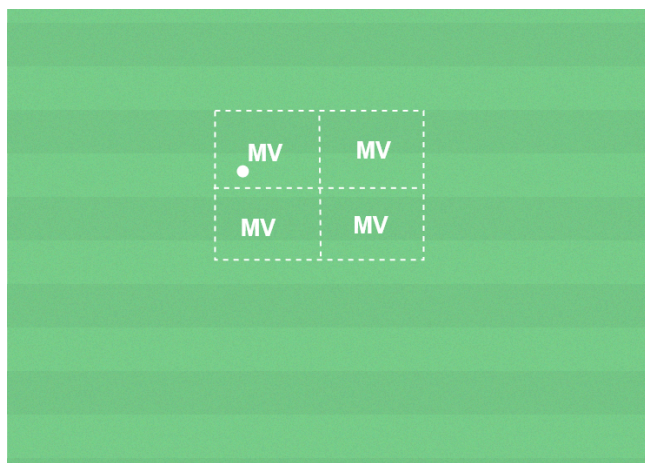
4 målvakter, koner och en fotboll.

Rutorna kan anpassas efter målvakternas ålder och nivå.

Anvisningar

Målvakterna står i varsin ruta. Målvakterna får endast använda händerna, en hand i taget. Handen används som ett tennisracket och man föser bollen mot valfri ruta. Bollen får studsas max en gång i varje ruta, sedan måste den över till en annan ruta. Lyckas man inte med det får man en prick. Man får inte greppa bollen.

Formerna för leken kan bestämmas fritt, t.ex. att den med minst prickar vinner, att man får göra något straff (tex en fysövning) vid X antal prickar, eller ingenting.



FÖRHINDRA/RÄDDA AVSLUT - PASS/SKOTT

Vad?

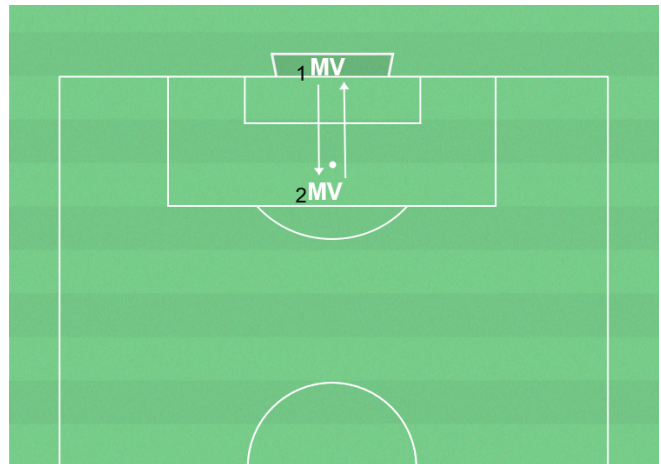
Förhindra och rädda avslut

Varför?

Avslutningsövning där syftet är att hela tiden vara redo för skott i hastigt uppkomna situationer. Spelet med fötterna är sekundärt.

Hur?

Hur man gör sig redo för skott varierar beroende på position och vinkel. Jobba på tå med händerna nära färdigställning.



Organisation

2-4 målvakter, bollar, mål.

Anvisningar

Mv1 och mv2 passar bollen mellan varandra några gånger. Utan signal väljer mv2 att skjuta istället och mv1 försöker att rädda.

Progression:

Ställ en ledig målvakt framför för att skymma.

Hårdare skott. Avståndet från mål. Tvinga ut målvakten i en sämre yta med passningar.

FÖRHINDRA RÄDDA AVSLUT - REFLEXÖVNING

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra/rädda avslut med många beslutsprocesser och störningsmoment. Förbättrar målvakternas reflexer och explosivitet, i och med att övningen kräver maxaktioner. Antal störningsmoment kan varieras med tanke på målvakternas nivå.

Hur?

Jobba på tå och med position så att du ser bollen, om möjligt. Prioritera att ha kropp bakom bollen hela tiden. Om man inte kan greppa bollen direkt, styr ut bollen mot hörnflaggan.

Organisation

2-4 målvakter, mål, bollar

Anvisningar

Mv 2 skjuter på mv1, som står i mål. Framför mv1, ligger några fotbollar på marken. Övriga målvakter placerar sig framför målet för att skymma sikten.

Kombinera med att mv1 har olika utgångspositioner och måste förflytta sig innan skott. Alternativt att Mv1 står med ryggen till och är omedveten om mv2 's position, vilket gör förflyttning nödvändig. De skymmande målvakterna kan även få styra bollar och/eller ta returer.

