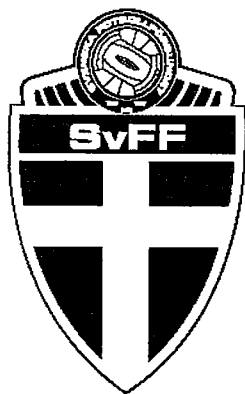


ELITPOJKLÄGRET 2009

**MÅLVAKTSTRÄNING
ÖVNINGSBANK**



svensk fotboll – se, upplev, älska.™

TRÄNING 1 (90 MIN)

TEMA: TILLBAKASPEL

Övning 1

Vad

Uppvärmning

Mottagning/passning med insidan

Varför

För att förbereda kroppen för träning.

För att få träna på att ta emot tillbakaspel och göra uppspel men fotens insida.

Hur

Mottagning

- Möt bollen.
- Vinkla stödjebenet åt ytan dit mottagningen ska göras.
- För foten aktivt mot bollen och gör mottagningen som en förberedelse för nästa moment.

Passning

- Sätt stödjebenet i jämnhöjd med bollen och låt det peka i riktning för passningen.
- Vrid ut tillslagsfoten och pendla tillslagsbenet bakåt- uppåt och sedan framåt med något böjt knä.
- Slå till bollen och fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.
- Bollträff mitt på bollen ger en markpassning.

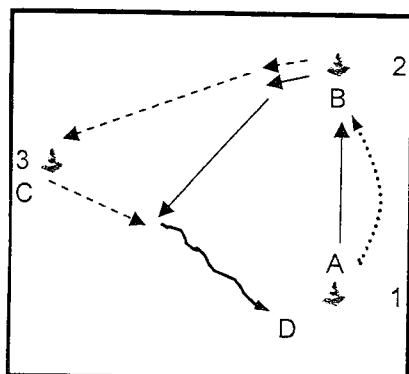
Praktisera

Organisation

4 målvakter, 4 bollar och yta 25 x 20 m.

Anvisningar

- A passar bollen till B.
- A följer bollens väg till kon 2.
- B tar emot bollen i riktning mot kon 3.
- B passar bollen något framför C som tar emot bollen i fart mot kon 1.
- B förflyttar sig till kon 3.
- C driver bollen till kon 1 och lämnar den till D.
- Övningen fortsätter med att D passar till B.



Övning 2

Vad

Mottagning/passning med fotens insida

Varför

Se övning 1

Hur

- Ta emot bollen med inre foten mot den yttre
- I övrigt se övning 1.

Praktisera

Organisation

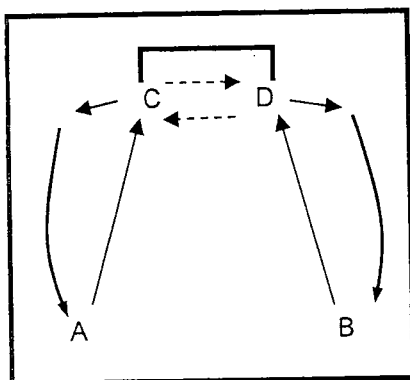
4 målvakter, 1 mål, 4 bollar och yta 20 x 40 m.

Anvisningar

- A och B spelar var sin passning till C resp. D.
- C tar emot bollen och passar tillbaka till A.
- D tar emot bollen och passar tillbaka till B.
- C och D byter plats och övningen fortsätter.

Varianter

- Gör mottagning med yttre foten mot den inre
- Passning med ett tillslag.



Övning 3

Vad

Uppspel efter tillbakaspel

Varför

För att målvakten ska få träna på att göra uppspel under press

Hur

- ☒ Bedöm och värdera om du ska passa med ett tillslag eller efter mottagning.
- ☒ Om du väljer att ta emot bollen, flytta den då ifrån motståndaren som pressar.
- ☒ Besluta snabbt vilken medspelare som är bäst att passa till.
- ☒ I övrigt se övning 1 och 2

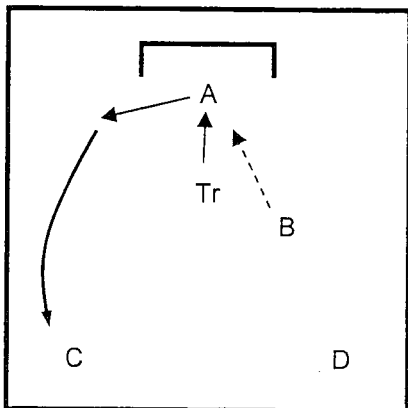
Praktisera

Organisation

- ☒ 4 målvakter, 1 tränare, 4 bollar och yta 30 x 15 m

Anvisningar

- ☒ Tr gör tillbakaspel till A.
- ☒ Samtidigt sätter B press mot A.
- ☒ Beroende på hur pressen ser ut, gör A uppspel till C eller D.
- ☒ Därefter byter A och B uppgift
- ☒ När A och B gjort 6 – 8 uppspel/man byter de uppgift med C och D.



Övning 4

Vad

Målvaktens position och samarbete med utespelarna vid tillbakaspel

Varför

För att målvakten ska få träna på att erbjuda tillbakaspel från pressad medspelare

Hur

- Ge understöd åt bollhållaren på rätt spelavstånd.
- Följ med i sid- och djupled om bollen spelas runt bland utespelarna.
- Kommunicera med utespelarna
- Visa vid tillbakaspel med rop, förflyttningar eller kroppsspråk vart bollen ska spelas.

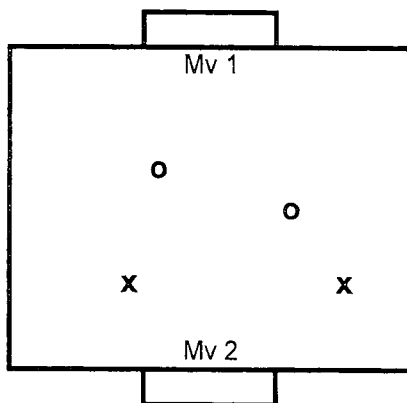
Praktisera

Organisation

6 målvakter, 2 mål, 4 bollar och yta 25 x 15 m

Anvisningar

- Lag X, Mv1 och Mv2 ska försöka hålla bollen inom laget.
- Lag O ska försöka erövra bollen.
- Om lag X lyckas göra fem passningar i rad till målvakterna ger det en poäng.
- Passningarna måste fördelas 3/2 på målvakterna.
- Om lag O erövrar bollen ska det ställa om och avsluta mot valfri målvakt.
- Mål ger en poäng
- Varje match varar 3 minuter. Byt därefter uppgift.



TRÄNING 2 (60 MIN)

TEMA: SKOTT

Övning 1

Vad

Uppvärmning

Grepp teknik på bollar längs marken, i midjehöjd och i ansiktshöjd

Varför

För att förbereda kroppen för träning

För att få träna på olika grepp tekniker som används för att fånga skott

Hur

☒ Stå i utgångsställning för skott

Bollar längs marken

☒ Gå isär något med benen och böj i knä- och höftled så händerna når ner till marken.

☒ Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra.

☒ Låt bollen rulla upp i ett säkert grepp mellan underarmarna och överkroppen.

Bollar i midjehöjd

☒ Sträck fram armarna med handflatorna uppåt och möt bollen.

☒ Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra.

☒ Fånga bollen i ett säkert grepp mellan underarmarna och bröstet

Bollar i ansiktshöjd

☒ Sträck fram/upp armarna och möt bollen.

☒ Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra.

☒ Skapa med handflatorna en så stor greppyta som möjligt.

Praktisera

Organisation

4 målvakter, 6 koner, 3 bollar och yta 20 X 6 m

Anvisningar

☒ A skjuter bollen till B som fångar den.

☒ A joggar till mål 2.

☒ B vänder och skjuter bollen till C som fångar den.

☒ B joggar till mål 3.

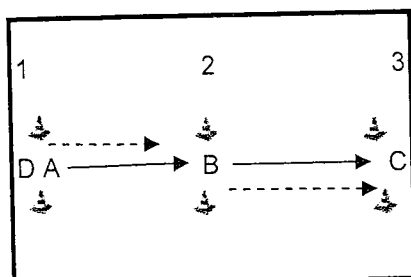
☒ C skjuter bollen till A som fångar den.

☒ C joggar till mål 2.

☒ A vänder och skjuter bollen till D som fångar den.

☒ A joggar till mål 1.

☒ Osv.



Övning 2

Vad

Fallteknik bollar längs marken nära målvakten

Varför

För att få träna på att rädda skott som kommer något vid sidan om målvakten

Hur

- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och tag ett kort steg i fotens riktning innan du kastar dig.
- Rör marken med utsidan av följande kroppsdelar och i nämnd ordning; foten, underbenet, låret och överkroppen.
- Sträck fram armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
- Ha närmsta handen bakom och den andra ovanpå bollen.

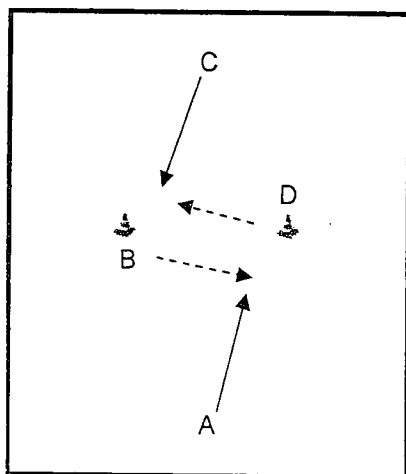
Praktisera

Organisation

4 målvakter, 2 koner, 6 bollor och yta 12 x 6 m.

Anvisningar

- A skjuter bollen till vänster om B som kastar sig och fångar den.
- Samtidigt skjuter C bollen till vänster om D som kastar sig och fångar den.
- B och D byter utgångsposition och övningen fortsätter med att A skjuter mot D och C mot B.
- Byt uppgift efter 6 skott



Övning 3

Vad

Fallteknik bollar längs marken långt från målvakten

Varför

För att få träna på att rädda markskott som kommer nära stolpen.

Hur

- ☒ Förflytta dig snett framåt i sidled innan du kastar dig.
- ☒ Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.
- ☒ Sträck fram armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
- ☒ Ha närmsta handen bakom och den andra ovanpå bollen.
- ☒ Skapa med fingrarna, tummarna och handflatorna en så stor greppyta som möjligt.
- ☒ Undvik rotation framåt med benen.

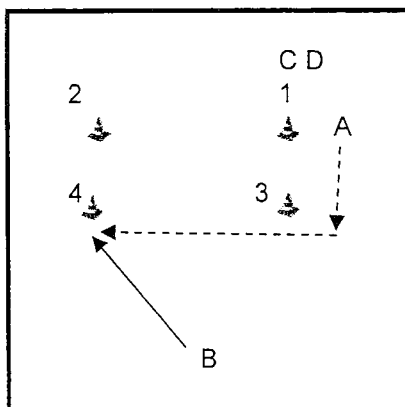
Praktisera

Organisation

4 målvakter, 4 koner, 6 bollar och yta 12 x 10 m.

Anvisningar

- ☒ A startar vid kon 1 och med fötterna mot kon 2.
- ☒ A gör en sidledsförflyttning mot kon 3, och fortsätter mot kon 4 med fötterna riktade mot B.
- ☒ B skjuter bollen mot kon 4.
- ☒ A kastar sig och fångar bollen.
- ☒ A startar vid kon 2 och med fötterna mot kon 1.
- ☒ A gör en sidledsförflyttning mot kon 4, och fortsätter mot kon 3 med fötterna riktade mot B.
- ☒ B skjuter bollen mot kon 3.
- ☒ A kastar sig och fångar bollen.
- ☒ Därefter C och D som målvakt.



Övning 4

Vad

Fallteknik bollar i luften

Varför

För att få träna på att rädda höga skott som kommer vid sidan om målvakten.

Hur

- Förflytta dig snett framåt i sidled innan du kastar dig.
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.
- Sträck fram armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
- Undvik rotation framåt med benen.
- Landa på sidans mjukdelar.

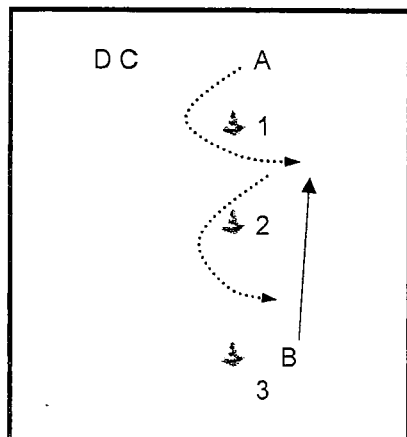
Praktisera

Organisation

4 målvakter, 3 koner, 4 bollar och yta 15 x 20 m.

Anvisningar

- A startar bakom kon 1.
- B kastar bollen till vänster om A som kastar sig och fångar bollen.
- A returnerar bollen till B som backar något.
- A förflyttar sig med sidsteg runt och framför kon 2.
- B kastar bollen till vänster om A som kastar sig och fångar bollen.
- C blir målvakt efter 3 bollar.



TRÄNING 3 (60MIN)

TEMA: DJUPLLEDSPASS - FRILÄGE

Övning 1

Vad

Uppvärmning
Greppteknik vid utrusning

Varför

För att förbereda kroppen för träning.
För att få träna på att fånga djupledspassningar före en motståndare.

Hur

- Stå i utgångsställning för djupledspassning.
- Böj i knä- och höftled så händerna når ner till marken
- Behåll farten i greppögonblicket med det ena benet framför det andra.
- Låt bollen rulla upp i ett säkert grepp.

Praktisera

Organisation

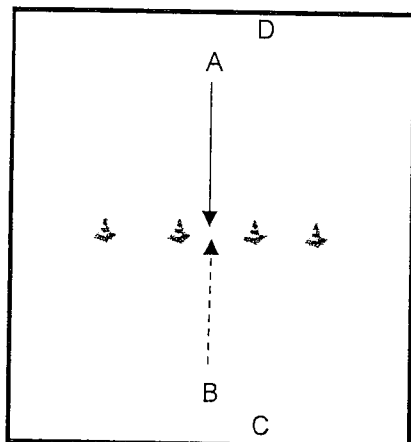
4 målvakter, 2 bollar och yta 25 x 10 m.

Anvisningar

- A spelar bollen längs marken mot B.
- B löper fram och fångar bollen innan den passerar konraden.
- A ställer sig bakom D och B ställer sig bakom C.
- C spelar bollen längs marken mot D.
- D löper fram och fångar bollen innan den passerar konraden.

Variant

- Spela bollen snett åt vänster eller höger



Övning 2

Vad

Fallteknik vid utrusning

Varför

För att få träna på att fånga djupledspassning för en motståndare som är nära målvakten

Hur

- ☒ Om du kastar dig åt höger ska du i sista steget skjuta ifrån med höger fot och rikta den snett framåt.
- ☒ Sträck fram armarna i samma riktning som högerfoten.
- ☒ Fånga bollen snett framför kroppen.
- ☒ Landa på sidan.

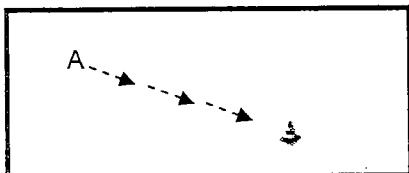
Praktisera

Organisation

1 målvakt och 1 boll.

Anvisningar

- ☒ A står snett bakom bollen som ligger på marken.
- ☒ A gör en förflyttning snett framåt och kastar sig



Övning 3

Vad

Fallteknik vid utrusning

Varför

Se övning 2

Hur

Se övning 2

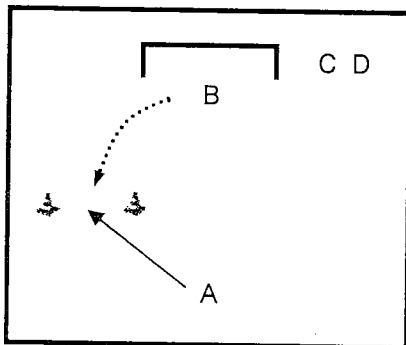
Praktisera

Organisation

▫ 4 målvakter, 1 mål, 3 bollar och yta 20 x 25 m.

Anvisningar

- A spelar bollen längs marken mot konmålet.
- B rusar ut, kastar sig och fångar bollen.
- B ställer sig bakom D.
- A spelar bollen längs marken mot konmålet.
- C rusar ut, kastar sig och fångar bollen.
- Byt uppgift.



Övning 4

Vad

Fallteknik när motståndaren dribblar vid friläge

Varför

För att få träna på att kasta sig och fånga bollen när motståndaren gör ett dribblingsförsök

Hur

- ☒ Följ med motståndarens rörelse i sidled.
- ☒ Gör ett frångjut med benet närmast rörelseriktningen och kasta dig när motståndaren fullföljer dribblingen.
- ☒ Sträck fram armarna och fånga bollen så tidigt som möjligt.

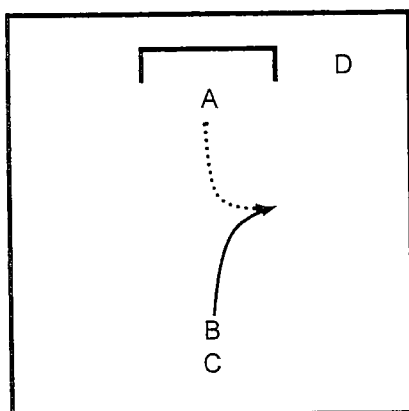
Praktisera

Organisation

4 målvakter, 1 mål, 8 bollar och yta 15 x 15 m.

Anvisningar

- ☒ A står i utgångsställning för djupledspassning.
- ☒ B dribblar från stillastående åt ena hållet.
- ☒ A följer med i sidled, kastar sig och fångar bollen.
- ☒ A ställer sig bakom C och B ställer sig bakom D.
- ☒ Övningen fortsätter med C som utspelare och D som målvakt.



Övning 5

Vad

Djupledspassning - friläge utan försvarare

Varför

För att få träna på att avvärja olika typer av djupledspassningar - frilägen

Hur

▫ Se övning 1 – 5.

Praktisera

Organisation

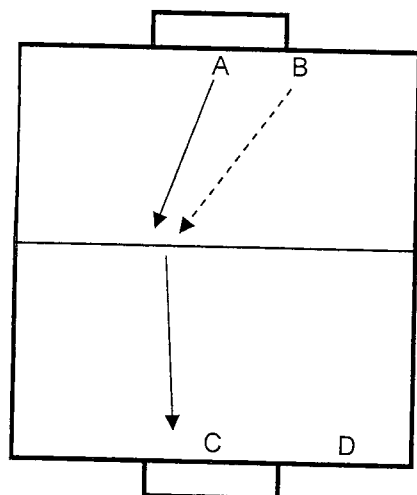
4 målvakter, 2 mål, 10 bollar och yta 25 x 30 m.

Anvisningar

- Målvaktsmatch mellan 4 målvakter, A – B mot C – D.
- A slår en djupledspassning mot C.
- B följer passningen och ska med första tillslaget avsluta mot C innan bollen passerar mittlinjen.
- D slår en djupledspassning mot A.
- C följer passningen och ska med första tillslaget avsluta mot A innan bollen passerar mittlinjen.

Variant

- Anfallsspelarna får även dribbla av målvakten och därefter avsluta.



TRÄNING 4 (90 MIN)

TEMA: IGÅNGSÄTTNING

Övning 1

Vad

Uppvärmning

Mottagning/passning med fotens insida

Varför

För att förbereda kroppen för träning

Hur

Mottagning med insidan

- Möt bollen.
- Vinkla stödjebenet åt ytan dit mottagningen ska göras.
- Vinkla ut mottagningsfoten, håll tårna uppåt och hälen nedåt.
- För mottagningsfoten snett uppåt-bakåt.
- För foten aktivt mot bollen och gör mottagningen som en förberedelse för nästa moment.
- Ta emot bollen snett framåt i stödjebenets riktning.

Passning med insidan

- Sätt stödjebenet i jämnhöjd med bollen och låt det peka i riktning för passningen.
- Vrid ut tillslagsfoten och pendla tillslagsbenet bakåt- uppåt och sedan framåt med något böjt knä.
- Slå till bollen och fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.
- Bollträff mitt på bollen ger en markpassning.

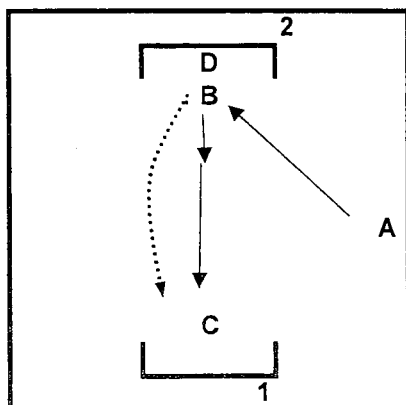
Praktisera

Organisation

4 målvakter, 2 mål, 4 bollar och yta 20 x 15 m.

Anvisningar

- A spelar bollen till B.
- B tar emot bollen och spelar den till C.
- C fångar bollen och rullar den till A.
- B joggar till mål 1.
- A passar till C.
- C tar emot bollen och spelar den till D.
- D fångar bollen och rullar den till A.
- C joggar till mål 2.
- A passar till D som tar emot bollen och spelar den till B osv.
- Byt uppgifter



Övning 2

Vad

Passning med vristen
Grepptechnik bollar i brösthöjd

Varför

För att få träna på långa passningar som används vid igångsättning

Hur

Passning med vristen

- ☒ Löp lite snett mot bollen.
- ☒ Låt stödjebenet peka i passningsriktningen
- ☒ Pendla bakåt med tillslagsbenet.
- ☒ Låt stortån på tillslagsfoten peka nedåt så att vristen sträcks.
- ☒ Sparka igenom och fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

Grepptechnik.

- ☒ Sträck fram armarna med handflatorna framåt och möt bollen.
- ☒ Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och med tummarna mot varandra.
- ☒ Skapa med handflatorna en så stor greppyta som möjligt.
- ☒ Fånga bollen med en följsam rörelse så farten på bollen minskas.

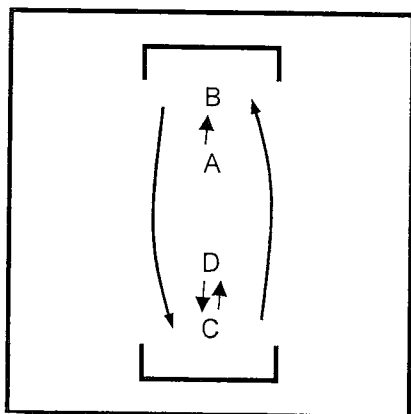
Praktisera

Organisation

4 målvakter, 2 mål, 4 bollar och yta 30 X 15 m

Anvisningar

- ☒ A skjuter ett helvolleyskott mot B.
- ☒ B fångar bollen och lägger ner den på marken.
- ☒ B passar bollen till C som fångar den.
- ☒ C skjuter ett helvolleyskott mot D som fångar bollen.
- ☒ D skjuter ett helvolleyskott mot C.
- ☒ C fångar bollen och lägger ner den på marken.
- ☒ C passar bollen till B som fångar den.
- ☒ Byt uppgift



Övning 3

Vad

Utkast i luften

Varför

För att få träna på att snabbt sätta igång spelet

Hur

- ▣ Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen.
- ▣ Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett uppåt i kastriktningen.
- ▣ För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt.
- ▣ Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen.
- ▣ Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt, styr med fingertopparna.

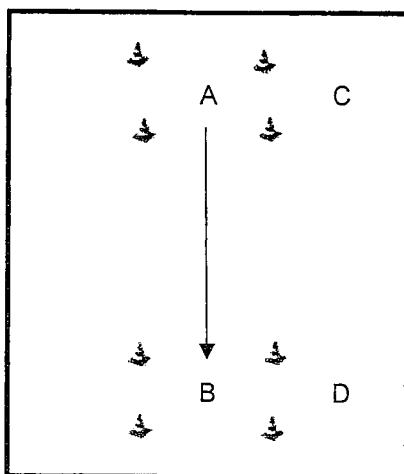
Praktisera

Organisation

4 målvakter, 4 bollar och yta 30 x 15 m.

Anvisningar

- ▣ A gör ett utkast till B.
- ▣ B gör ett utkast till C.
- ▣ C gör ett utkast till D.
- ▣ D gör ett utkast till A.



Övning 4

Vad

Helvolleyutspark

Varför

För att få träna på att göra snabba omställningar till anfallsspel

Hur

Ansats rakt bakom bollen

- ▣ Håll bollen med båda händerna och rakt framför kroppen
- ▣ Släpp bollen och skjut med sträckt vrist direkt i luften
- ▣ Skottbenet ska pendla i en rak bana (undvik cirkelbana)
- ▣ Fullfölj sparken ordentligt.

Ansats från sidan

- ▣ Stå med vänster sida i riktningen som bollen ska skjutas (högerskytt).
- ▣ Luta dig åt vänster så att tillslagsfoten kan pendla obehindrat
- ▣ Rotera kroppen på stödbenen och gör motrörelse med arm och överkropp.
- ▣ För tillslagsfoten utåt och framåt.

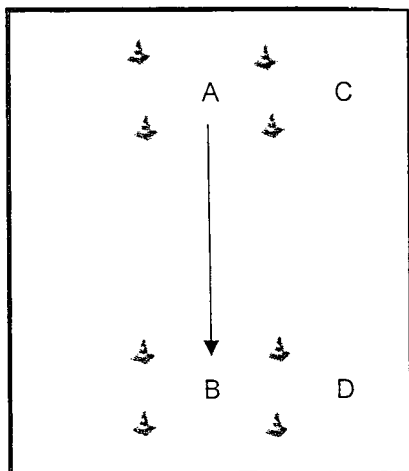
Praktisera

Organisation

4 målvakter, 6 bollor och yta 30 x 15 m.

Anvisningar

- ▣ A skjuter en utspark till B.
- ▣ B skjuter en utspark till C.
- ▣ C skjuter en utspark till D.
- ▣ D skjuter en utspark till A.



TRÄNING 5 (60 MIN)

TEMA: INLÄGG

Övning 1

Vad

Uppvärmning
Grepptechnik på höga bollar med upphopp

Varför

För att förbereda kroppen för träning
För att få träna på att fånga inlägg i luften.

Hur

- Rör dig mot bollen.
- Fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar.
- Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra.
- Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna.

Praktisera

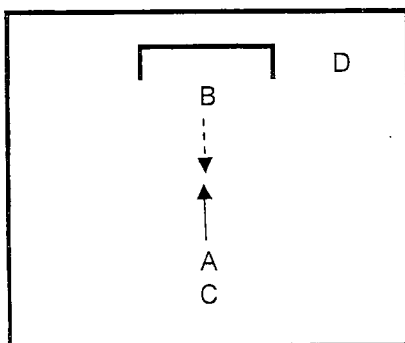
Grepptechnik på höga bollar med upphopp

Organisation

4 målvakter, 1 mål, 2 bollar och yta 15 x 15 m.

Anvisningar

- A och C har var sin boll.
- A kastar en hög boll mot B.
- B möter, hoppar upp och fångar bollen.
- A ställer sig bakom D och B ställer sig bakom C.
- C kastar en hög boll mot D.
- D möter, hoppar upp och fångar bollen.



Övning 2

Vad

Upphoppsteknik på bollar mot främre stolpen och bortre stolpen lite längre ut från mållinjen

Varför

För att få träna på att fånga bollen så högt som möjligt vid inlägg.

Hur

Främre stolpen

- ☒ Kom in i en följsam stegrytm.
- ☒ Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen.
- ☒ Hjälプ till med armarna för att komma så högt som möjligt.
- ☒ Dra upp det motsatta knäet.
- ☒ Landa på upphoppetsbenet.

Bortre stolpen

- ☒ Löp med en följsam stegrytm efter bollen.
- ☒ Ta några korssteg före upphoppet.
- ☒ I övrigt se "främre stolpen"

Praktisera

Organisation

4 målvakter, 2 mål, 4 bollar och yta 25 x 30 m.

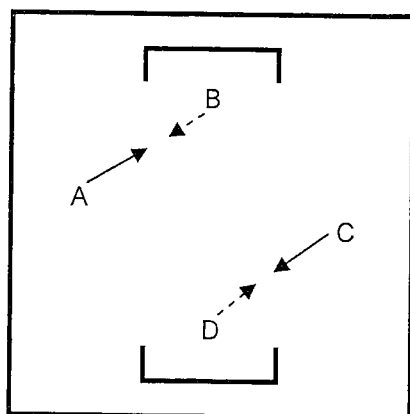
Anvisningar

Alternativ 1

- ☒ A kastar/skjuter en hög boll mot B:s främre stolpe, samtidigt som C kastar/skjuter en hög boll mot D:s främre stolpe.
- ☒ B och D möter, hoppar upp och fångar bollen.
- ☒ B returnerar sin boll till C och D sin boll till A.
- ☒ A kastar/skjuter en hög boll mot D:s främre stolpe, samtidigt som C kastar/skjuter en hög boll mot B:s främre stolpe.
- ☒ Byt uppgift efter 4 – 8 bollar.

Alternativ 2

- ☒ A och C kastar/skjuter höga bollar mot B:s respektive D:s bortre stolpe.



Övning 3

Vad

Upphoppsteknik på höga bollar över och förbi målvakten

Varför

För att få träna på att fånga inlägg som passerar över målvaktens utgångsposition.

Hur

- ▣ Rör dig bakåt efter bollen.
- ▣ Rör dig med sidan före utan att korsa benen.
- ▣ Gör upphoppet på benet närmast rörelseriktningen.
- ▣ Landa på upphoppbenet.

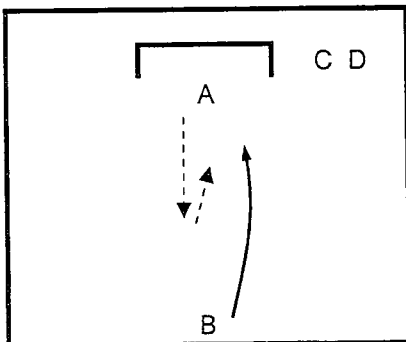
Praktisera

Organisation

4 målvakter, 1 mål, 6 bollar och yta 20 x 15 m.

Anvisningar

- ▣ A joggar mot B.
- ▣ B håller bollen i handen.
- ▣ När B rör armen bakåt för att kasta bollen, rör sig A bakåt och fångar den.
- ▣ A returnerar bollen till B och gör en sidledsflyttning till mitten av målet.
- ▣ B upprepar övningen.
- ▣ Därefter C som målvakt.



Övning 4

Vad

Inlägg i luften

Varför

För att få träna på att på att bryta inlägg före attackerande motståndare

Hur

När målvakten går ut på inlägget

- Inta rätt position och bedöm var inlägget kommer att hamna
- Sträva efter att komma före motståndaren till bollen.
- Fånga bollen så högt som möjligt med rätt grepp- och upphoppsteknik.

När målvakten inväntar avslutning

- Gör en sidledsförflyttning och inta en ny utgångsposition.
- Stå upp och reagera på avslutningen.

Praktisera

Organisation

4 målvakter, 2 mål, 6 bollar och yta 25 x 40 m.

Anvisningar

- A gör ett utkast till B som tar emot bollen och slår ett inlägg mot C.
- C går ut på inlägget, samtidigt som D agerar motståndare och försöker avsluta.
- C gör ett utkast till B.
- B tar emot bollen och slår ett inlägg mot A.
- A går ut på inlägget och C agerar motståndare

