

Uppvärm

VAD

Positionsspel "utanför" straffområde

VARFÖR

Målvaktens första ansvarsdel i försvarsspelet är "täckning", täcka den attraktiva ytan för motståndarna som finns bakom den egna backlinjen och sig själv som målvakt

HUR

Placera sig som målvakt efter den kon som är "bollhållare" på en linje mellan konen och mitten av målet

ÖVA

Organisation

Koner utplacerade för att illustrera olika positioner hos motståndarna

Anvisning 1

Tränaren ropar vilken kon som är bollhållare, kan göras med olika färger på konerna eller en "verklig position" om konerna ligger utlaggda på det sättet

Anvisning 2

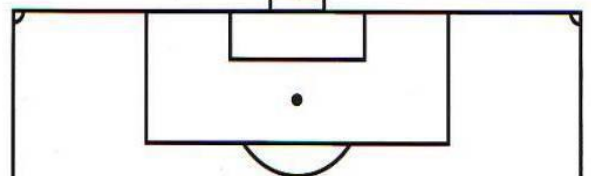
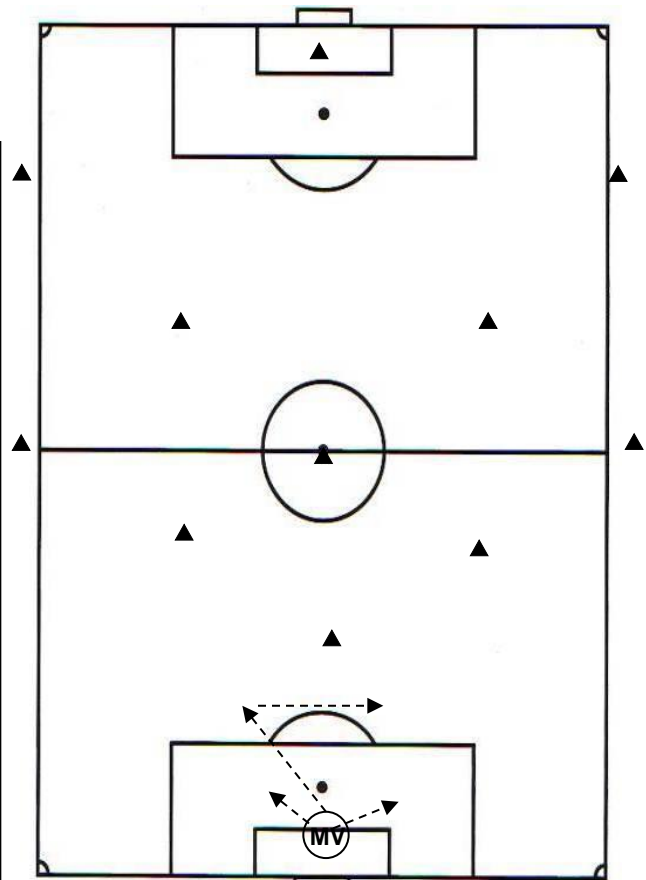
EXEMPEL PÅ FRÅGESTÄLLNINGAR

Var står vi om "X" har boll?

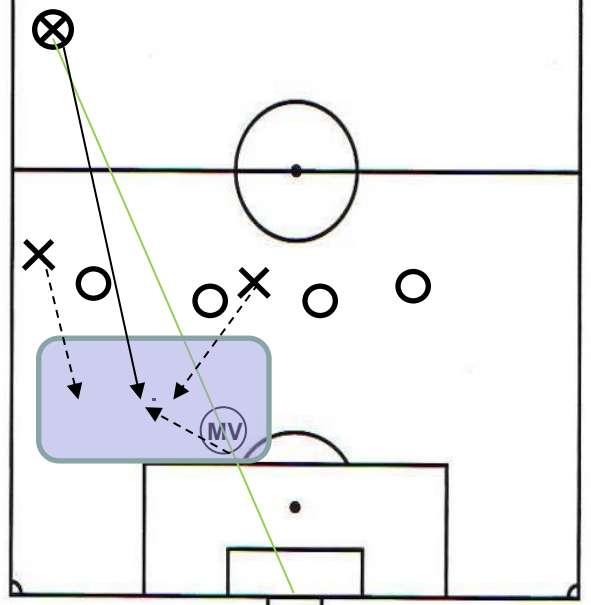
Varför står vi där?

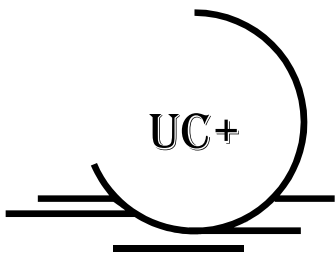
Vad är vår uppgift som målvakt i försvarsspelet?

Finns det något som blir svårt med att placera sig på ett visst sätt?



Teorin bakom





Övning 1

VAD

Teknik- friläge: målvakt före anfallare till boll

VARFÖR

Skapa förutsättningar för god teknik, och i det tro på sin förmåga att våga agera i trängda situationer, i ett moment där man gärna blir passiv

HUR

- Löp "djupt" i riktning mot bollen
- Skjut ifrån med benet närmast bollen i löpriktningen
 - Vinkla foten i den vinkel som frånskjutet sker i
 - Attackvinkel
 - Knä över tå / axel över knä
- Sikta med båda händer mot bollen så långt fram som möjligt

ÖVA

Organisation

Kolonner för anpassat antal, 3-5 per kolonn
Koner, bollar

Anvisning 1

Mv står med utgångsställning för friläge
Mv agerar på liggande boll Höger-vänster med teknik
Ställer sig sedan sist i ledet

Anvisning 2

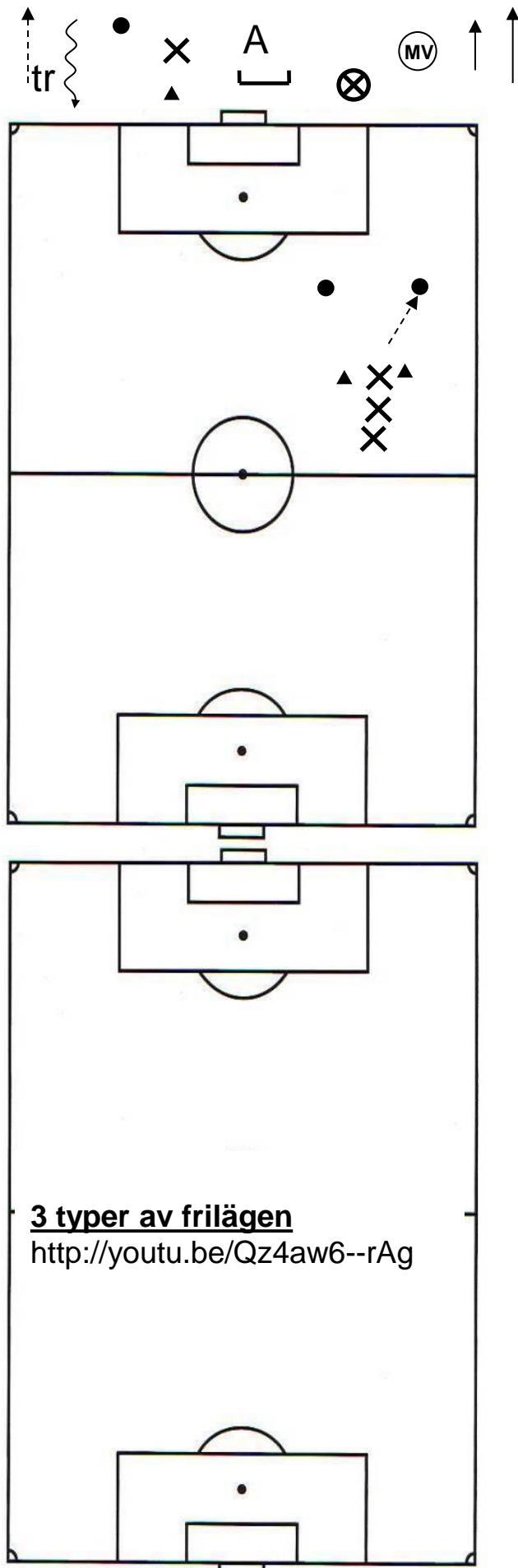
EXEMPEL PÅ FRÅGESTÄLLNINGAR

Hur ska man göra för att komma snabbt till boll?
(tekniskt utförande)

Utgångsställning? (ena benet före det andra)

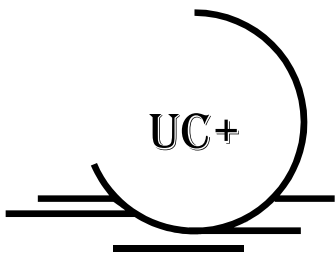
OBS

Se 3 typer av frilägen hemma.



3 typer av frilägen

<http://youtu.be/Qz4aw6--rAg>



Övning 1

VAD

Teknik- friläge: målvakt före anfallare till boll

VARFÖR

Skapa förutsättningar för god teknik, och i det tro på sin förmåga att våga agera i trängda situationer, i ett moment där man gärna blir passiv

HUR

- Löp "djupt" i riktning mot bollen
- Skjut ifrån med benet närmast bollen i löpriktningen
 - Vinkla foten i den vinkel som frånskjutet sker i
 - Attackvinkel
 - Knä över tå / axel över knä
- Sikta med båda händer mot bollen så långt fram som möjligt

ÖVA

Organisation

Kolonner för anpassat antal, 3-5 per kolonn

Koner, bollar

Anvisning 1

Ax står med blicken mot bollhållare(i sitt led)

När bollhållare studsar egen boll vänder sig Ax om och reagerar på boll med rätt teknik

Bx släpper/rullar boll aningen höger eller vänster då bollhållare studsar boll.

Anvisning 2

Ax står med blicken mot Xb

Bx får passning av "anfallare", och slår sedan bollen antingen höger eller vänster om denna.

Ax reagerar på boll och utför det tekniska momentet
Anfallaren går efter boll för att störa agerande målvakt

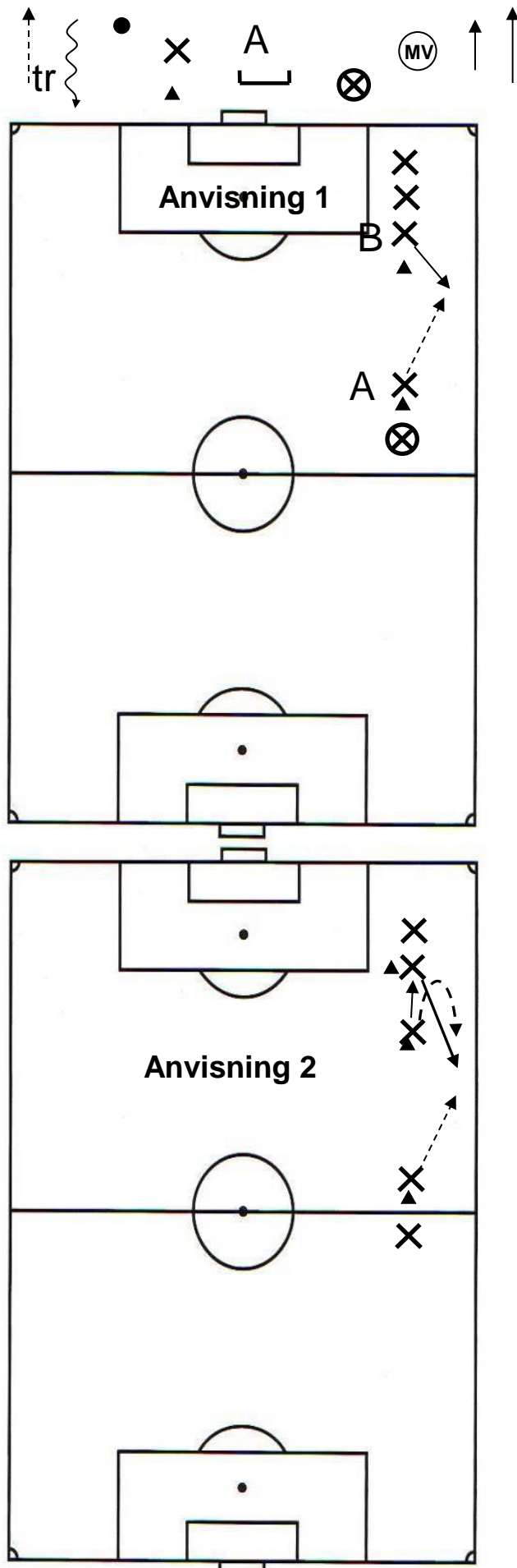
EXEMPEL PÅ FRÅGESTÄLLNINGAR

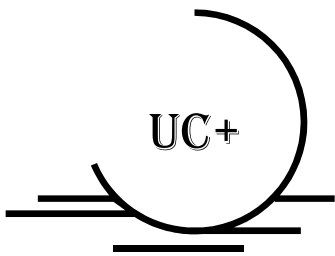
Hur ska man göra för att komma snabbt till boll?
(tekniskt utförande)

Utgångsställning? (ena benet före det andra)

OBS

Se 3 typer av frilägen hemma.





Övning 2

VAD

Teknik- friläge: målvakt före anfallare till boll

VARFÖR

Skapa förutsättningar för god teknik, och i det tro på sin förmåga att våga agera i trängda situationer, i ett moment där man gärna blir passiv
Påbyggnad nu i högre fart

HUR

- **Löp "djupt" i riktning mot bollen**
- Skjut ifrån med benet närmast bollen i löpriktningen
 - Vinkla foten i den vinkel som frånskjutet sker i
 - Attackvinkel
 - Knä över tå / axel över knä
- Sikta med båda händer mot bollen så långt fram som möjligt

ÖVA

Organisation

Kolonner för anpassat antal, 3-5 per kolonn
Koner, bollar

Anvisning 1

Boll spelas mot konmål, målvakt ska agera snabbt och komma ut med god teknik och försöka ta bollen innan den passerar konmålet

Anvisning 2

Som ovan men nu startar mv med ryggen mot som i förra övningen och startar då boll studsas

EXEMPEL PÅ FRÅGESTÄLLNINGAR

Hur ska man göra för att komma snabbt till boll?

Utgångsställning?

Blev det svårare nu (jämfört med förra övningen), varför?

