

A photograph of soccer goalkeeping equipment on a green artificial turf field. In the foreground, a pair of white and green goalkeeper gloves with the 'Cloven' logo is laid out. To the right, a pair of black goalkeeper gloves is also visible. In the background, a colorful Adidas soccer ball sits on the grass. A white goalpost and the net are partially visible in the upper left. A yellow line is painted on the turf.

# Målvaktsträning

BOO FF  
Januari/Februari  
2017



# Presentation

- Mikael Benckert
- Passion att lära ut fotboll till barn och ungdomar
- Kuriosa: Spelat i samma lag som:
  - som Håkan Sjöstrand General sekreterare SvFF
  - Jonny Rödlund Sveriges mest kända talang
  - Niklas Alexanderson 109 landskamper
  - Patrik Luxemburg tidernas kortaste Allsvenska karriär 4 sekunder med Djurgården



# Agenda

- 1 och en halv timme teori
- 1 och en halv timme praktik

# Bakgrund

De flesta fotbollstränare idag behöver öka kunskap om målvaktens roll. Alltför många träningar byggs utifrån utespelarnas behov och sedan försöker tränaren klämma in en skottövning/spelövning med liten eller ingen förberedelse för målvakten. Målvakten får sedan se sig själv släppa in mål efter mål på skottövningen då frekvensen är för hög eller skytten för nära.

Målvakten har behov av special träning lika frekvent som utespelarna och har behov av ledare som förstår och intresserar sig för positionen. Tänk på att målvaktens roll är den mest utsatte, håller nollan i 89 minuter och släpper in ett mål i 90 minuten och matchen är avgjord till motståndarnas fördel.

Boo FF vill råda bot på det och ge våra målvakter samma uppmärksamhet som utespelarna även om tränaren själv inte varit målvakt. Vi har tagit fram ett material som kan ge lite vägledning både för tränare, målvaktstränare och målvakten själv.

Målsättningen med utbildningen och materialet är att ni framöver ska/kan lägga minst en halvtimme per vecka på era målvakter. (Individuellt och i grupp).

# Dagens och framtidens målvakter

## Dagens senior målvakter

Den genomsnittliga toppmålvakten är både längre och tyngre än den genomsnittliga fotbollsspelaren och det ger en viss fördel med räckvidd och tyngd i närkamper.

- Gianlugi Buffon: 191 cm 83 kg
- Iker Casillas: 185 cm och 80 kg
- Manuel Neuer: 193 cm och 92 kg
- Peter Cech: 196 cm och 90 kg
- David de Gea: 192 cm 82 kg
- Thibaut Courtois: 199cm 91 kg



Toppmålvakter i de största europeiska ligorna (Premier league, Bundesliga, Serie A, Primera div) hade under 2004-2005 en genomsnittlig längd på ca 187 cm och vikt på ca 81 kg. Dock ser vi ett stort generationsskifte i tex Premier League med fler och fler kortare och spelskickligare målvakter.

Bara för att man är lite kortare och/eller lättare just nu betyder inte det att man inte kan bli en mycket bra målvakt. Varje målvakt kan anpassa sitt spel efter just sina förutsättningar och skapa sin egen stil. Längd och vikt är långt ifrån allt. Det är ett samspel mellan många faktorer och egenskaper som gör en bra målvakt.

# Framtidens målvakter

Hur fotbollen kommer att utveckla sig de närmaste 10 åren är svårt att sia om men tittar vi tillbaka till 1922 och ett citat ur boken Fotboll av Torsten Huss så säger den att *"målvaktens plats är i målet, dvs. på eller omedelbart framför mållinjen, lämna aldrig målet i onödan"*

Klart att det har hänt en del sedan dess och bara de senaste åren har gett ett snabbare spel, ett mer deltagande spel och utövare som är i bättre form och tränar mer än tidigare. Självfallet kommer målvaktsrollen att förändras ännu mer framförallt i att målvakten måste bli mer och mer delaktig även i anfallsspelet.

Vi kommer att se målvakter som i större utsträckning är utanför straffområdet än i i straffområdet.

Målvakter som slår frisparkar på anfallande planhalva.

Målvakter som deltar i fasta anfallssituationer och blir den 7, 9, 11 utspelaren i större utsträckning än tidigare.

Givetvis har vi en möjlighet som ungdomsledare att redan nu hjälpa, stödja och träna våra målvakter i att tänka i dessa termer.



# Målvaktsträning olika åldrar

## Ålderskategori innan 9 år

Målvaktsträning bedrivs för hela laget. **Den som vill ska få stå i mål**, rulla runt målvakterna i övning och på match. Grundläggande teknik kan ges till alla. Hela träningspass kan vara av typen målvaktsskolning för alla.

## Ålderskategori 9-12 år

Målvaktsträning **för hela laget** ska fortfarande genomföras **i början av perioden**. I takt med att de **blir äldre ska specifik målvaktsträning** erbjudas för de som vill. Först och främst ska de lära sig **rätt grepp och fallteknik**. Men även de grundläggande momenten vid utförande av igångsättningar, grepp- och fallteknik vid djupledsbollar, och teknikträning på inläggsbollar är viktiga inslag i träningen. Det är viktigt att **momenten utförs i lugnt tempo, och att instruktionerna inte blir för många**. I takt med att de behärskar grepp- och falltekniken ska de få prova på enkla spelmomentsövningar i målvaktsträningen, då de ska få känna på skott i situationer som inte är isolerade.

# Målvaktsträning olika åldrar

## Ålderskategori 12-15 år

Denna period ska målvakterna få chans till **regelbunden målvaktsträning**. Störst fokus ska fortsätta att vara på tekniken, men **träningen ökas** genom att de ska få jobba med fler repetitioner och fler moment i varje övning, samtidigt som de match lika övningarna blir mer avancerade. Målvakten ska också få en **djupare förståelse i vad positionsspel** innebär. Detta innefattar dels introduktion till att positionera sig i rätt vinklar i förhållande till bollen, men även förmågan att placera sig vid rätt avstånd i förhållande till bollens position. Dessutom bör **målvakterna träna kommunikation med utespelarna**. Skolningen består i att ge målvakterna förståelse för grundläggande begrepp och kommandon

## Ålderskategori 15-19 år:

**Tekniken** i alla delar av målvaktsspelet ska **fortsätta att prioriteras**, men stegringen sker i form av **mer match lika övningar**. Dessa ska tillämpas med syftet att **utveckla speluppfattningen** och att lära målvakterna ett korrekt rörelsemönster som är präglad av att målvakten ska våga använda sig av ett högt utgångsläge. Kommunikationsträningen utvecklas genom att målvakterna övar mer informativ kommunikation med utspelarna. Målvakterna bör dessutom introduceras till allmän koordinations- och styrketräning, där belastningen och svårighetsgraden ökar successivt. I den senare delen av perioden kan det vara aktuellt för vissa målvakter som hittat sin egen stil, att träna dem mer individanpassat genom att gå in mer på detaljnivå i målvaktsträningen och den feedback som ges till målvakten. Att **individ anpassa träningen** till att träna på målvaktens styrkor är också något som den senare delen av perioden ska handla om.



# Träningsspedagogik

- Instruera (hörsel)
- Modell (se/känna/härma)
- Guided Discovery (varför?/ finns det något annat sätt?/utmana!)

# Grundläggande Teknik

- Uppvärmning
- Utgångsposition
- Greppteknik
- Fånga bollen
  - Fånga bollen längs med marken
  - Fånga bollen i midjehöjd
  - Fånga bollen i brösthöjd
  - Fånga bollen i huvudhöjd
  - Hoppa upp och fånga bollen i luften
- Fallteknik



# Uppvärmning

Värma upp för att bli redo att med självförtroende rädda bollar. Målvakten behöver inte bara värma upp ben som en utespelare utan behöver värma upp både händer och armar innan de ställs in i målet. Den vanliga uppvärmningen av kroppen kan givetvis skötas tillsammans med resten av gruppen och på det sätt som tränaren finner passande men målvakten måste också ges tid till specifik uppvärmning.

## Värm upp händer och armar (5 min)

Målvakterna i par med ett avstånd om 2-3 meter (du kan variera avståndet som du vill) . Låt dem kasta bollen fram och tillbaka till varandra 10-15 gånger.

Enkla kast från början men uppmana dem sedan att kasta bollen lite vid sidan så att målvakten får förflytta sig sidelines för att fånga bollen. Påpeka vikten av att röra fötterna så att kroppen kommer bakom bollen även om de kan nå bollen utan att röra sig. Påpeka rätt grepp teknik.





# Utgångsposition

**Gör dig redo att rädda bollen.** I utgångspositionen ska målvakten böja på benen och luta överkroppen något framåt. Stå mer på tårna än på hälarna. Armarna ska vara böjda och något framför kroppen. Öppna händerna ut mot planen, blicken framåt (mot bollförande motståndare) var beredd att fånga bollen. Alla målvakter kommer att hitta sin lite egna utgångsposition som känns bäst i kroppen. Generellt kan sägas att ju längre målvakt desto mer behöver knäna böjas för att ha lite närmare till marken. Det viktiga är dock att det känns komfortabelt för målvakten.





# Greppteknik

**Det går inte att träna för mycket greppteknik.** Målvaktens absolut viktigaste verktyg är händerna och en god teknik redan från tidigt målvaktsspel kommer att underlätta för målvakten senare. Arbeta med att få målvakten att greppa bollen framför att stöta/mota bollen. **Händerna formar ett mjukt nät som omgärdar baksidan av bollen.**

Yngre målvakter kommer i större utsträckning att mota bort bollen och ja det ligger i målvaktens uppgift att rädda till varje pris men uppmana målvakten att alltid försöka greppa bollen med två händer redan från tidig ålder. Vi vill ju inte skapa ytterligare en målchans av en räddning.



# Fånga bollen

**En bra målvakt får svåra skott att verka enkla genom att räkna ut var skottet ska komma, redan innan och förflytta sig dit.**

Om en ung målvakt kan fokusera i fem minuter på motståndarnas anfallare har hen lärt sig från vem hen kan förvänta sig skott. **Ju äldre målvakten blir desto viktigare kommer det att bli att lära sig förstå skyttens beteenden**, föredrar hen att skjuta med höger eller vänster fot, rörelsemönster innan skott, dribbla eller skjuta, på vilken sida om försvararen föredrar hen att ta sig förbi.

Träna gärna med ditt eget lag och lär din målvakt att läsa sina medspelare. *Fråga: Med vilken fot skjuter Kalle eller Nova bäst? När brukar Kalle eller Nova skjuta?*





# Fånga bollen längs med marken



**När bollen ska fångas längs marken är det viktigt att få kroppen mellan bollen och målet**, i vissa lägen behöver målvakten sidsteppa för att lyckas med detta. Sedan böjer målvakten knäna och höftleden så att händerna når ner till marken. Bollen fångas med händerna under bollen och lillfingrarna nära varandra. Det bildas ett "M". Låt bollen rulla upp mellan underarmarna och överkroppen för att sedan vara i säkert förvar i "skopan". Enkelt sätt kan det ses som att händerna är en mjuk kudde som dämpar farten och kroppen är en vägg som stoppar bollen. *Teorierna varierar lite mellan olika målvaktsskolor huruvida ett knä ska ned i marken eller inte vid detta moment (då det skapar lite extra säkerhet bakom bollen). Tror att det är viktigt att inte vara kategorisk utan att låta målvakten själv känna vad som passar bäst för hen.*





Om skottet är väldigt hårt kan det vara bra att falla framåt samtidigt som bollen plockas upp och på så sätt se till att hela kroppen blir som en liggande vägg.





# Fånga bollen i midjehöjd



Kommer bollen i midjehöjd möter målvakten bollen med sträckta armar och handflatorna uppåt. Bollen ska helst fångas direkt mellan underarmarna och bröstet. De yngre målvakterna kan tycka att det gör lite ont, det viktigaste är dock att kroppen alltid är bakom bollen som en extra säkerhetsbarriär och att du påpekar för målvakten att skydda bollen i den låsta skopan.



# Fånga bollen i brösthöjd



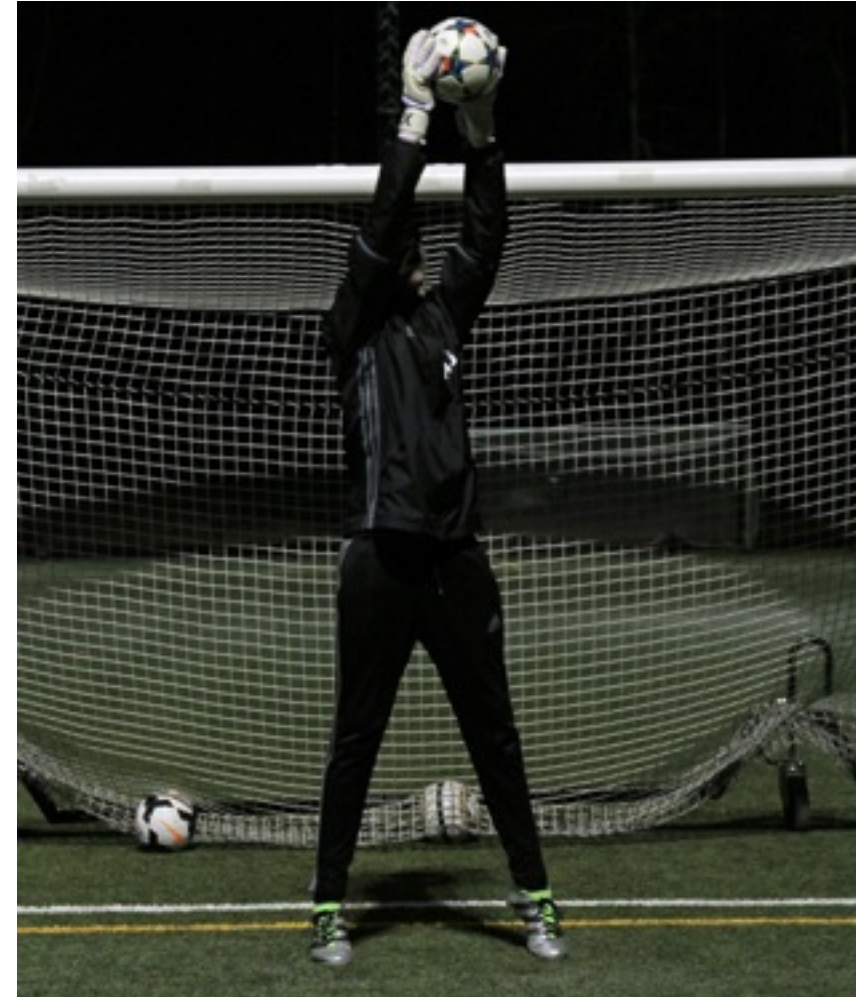
**Möt bollen med något böjda armar.**

Rikta handflatorna mot bollen med raka handleder. Spreta med fingrarna och håll tummarna mot varandra. Tummarna bildar då ett w. **Fånga bollen med en följsam rörelse.** För att verkligen greppa bollen och inte bara mota bort bollen är följsamheten i armarna a och o. Ju mjukare och följsammare du hänger med i bollens riktning desto troligare får du grepp om bollen.

På riktigt hårda skott kan det vara bra att mota bollen rakt ned i marken för att sedan plocka upp den på uppstuds istället för att riskera att tappa in den.



# Fånga bollen över huvudhöjd



**Att fånga höga skott kräver säkra händer då händerna är den enda väggen mellan bollen och målet.** Händerna behöver vara utsträckta och det är viktigt att målvakten får kontakt med baksidan av bollen och inte sidorna. Håll tummarna nära varandra.

# Fånga bollen över huvudhöjd

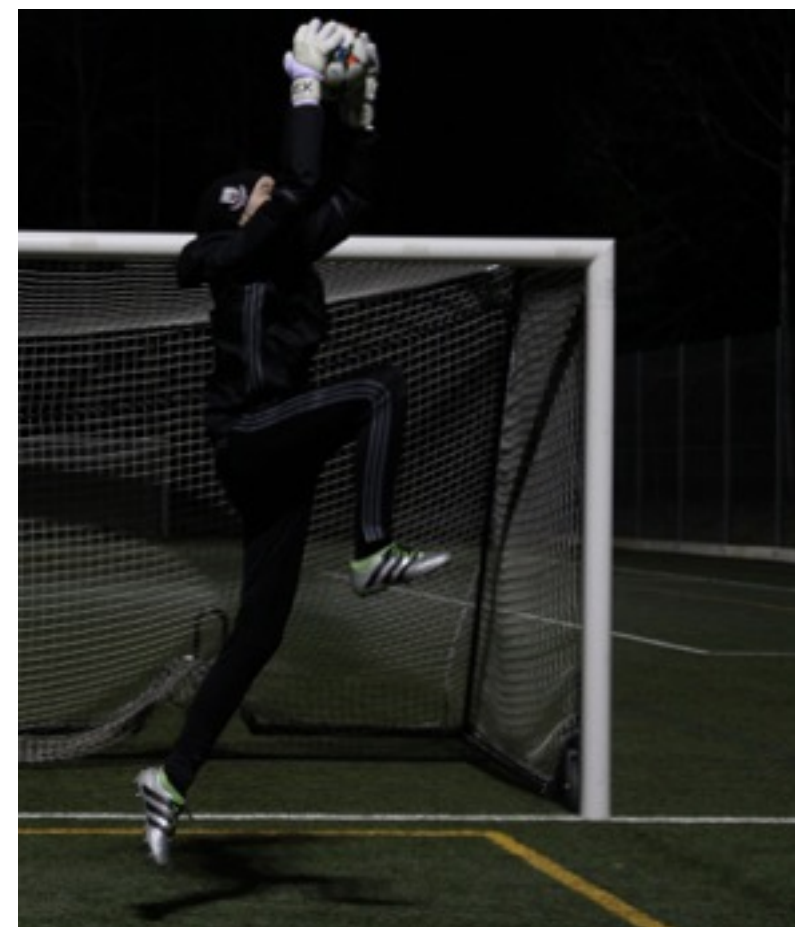
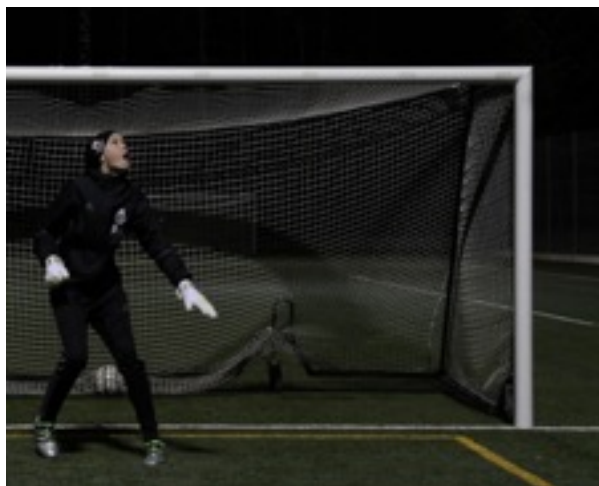


**I de yngre åldersklasserna kommer en av de vanligaste räddningen att vara på skott lite över huvudhöjd och det är därför bra att träna lite extra på det.**

Tänk på att ju yngre målvakt desto större utåt rörelse med armarna innan de är uppe, går detta för långsamt hinner bollen förbi innan armarna är uppe. Det är därför viktigt att instruera att målvakten för händerna i en rak linje upp över huvudet.



# Hoppa upp och fånga bollen högt upp i luften



**När skottet/inlägget är så pass högt att målvakten behöver hoppa är det förutom handpositionen viktigt att målvakten hoppar rakt uppåt men samtidigt attackerar bollen framåt.** Många målvakter väntar på att bollen ska komma ner till dem men det bästa sättet är att attackera bollen och fånga den i högsta punkten. Detta blir ännu mer viktigt vid inläggssituationer med motståndare runt omkring.

*Övning: Låt målvakten testa att hoppa rakt upp utan att använda armarna och sedan testa att hoppa rakt upp med armarna som hävstänger och slutligen ta ett steg framåt, hoppa med ett ben och använda ett knä och armarna som hävstång. Målvakten kommer då enkelt kunna avgöra vilket sätt som ger mest höjd.*

# Summering fånga bollen

**Oavsett typ av skott är det viktigt att**

Sidsteppa in i bollbanan

Attackera bollen om möjligt

Skapa två barriärer (hand och kropp) mellan bollen och målet eller åtminstone ha så mycket kropp som möjligt i vägen för bollbanan.

Absorbera och minska bollens kraft genom mjuka armar och händer.

Se till att säkra bollen i bröstet (skopan)

Koncentrera sig ända tills bollen är i säkerhet.





# Fallteknik

**Att rädda bollen efter att ha kastat sig kommer alltid att generera en härlig känsla hos utövaren och visst är fallteknik en viktig del av målvaktens verktygslåda men det är viktigt att både utöva och lära ut med eftertanke.**

Felaktigt utövande på hårda planer kan inte bara skada målvakten utan också få målvakten att tappa lusten, vilket ju inte ligger i linje med vad vi fotbollstränare vill uppnå.

De mesta fallträningen idag går ut på att målvakten ska dyka och slänga sig efter en boll. Utan korrekt teknik skapas ett felaktigt inlärningsmönster där målvakten kan landa på armbågen och skada sig. Därför är det bra att starta från början med korrekta övningar egentligen oavsett ålder på målvakten.





# Öva - Fallteknik

## Utförande:

Fallet startar med en snabb sidoförflyttning mot bollens riktning, rörelsen ska vara framåtriktad, vilket skapar tyngdpunkt både framåt och åt sidan. (Om rörelsen får bakvikt är risken stor att landning sker bakåt och förutom att det gör ont är det stor risk att bollen slås in i eget mål) Målvaktens bakre ben skjuter iväg kroppen, landning ska vara rak med händerna framåt i w-form, tummarna bakom bollen. Landa på höfterna och sidan av kroppen.

**Slutligen om målvakten inte fångar bollen utan släpper retur är det viktigt att alltid uppmana målvakten att snabbt komma upp på fötter igen för att kunna göra en ny räddning.**





# Öva - Fallteknik



## Öva fallteknik

- 1) Starta sittande med benen framåt utan boll. Fall med raka armar.
- 2) Sittande med benen framåt med boll redan i handen, fall med raka armar.
- 3) Rulla bollen bredvid den sittande målvakten och låt mv kasta sig och fånga bollen.
- 4) Tips bollen ska fångas framför kroppen.



# Öva - Fallteknik



## Öva fallteknik

- 1) Starta knästående utan boll. Fall med raka armar.
- 2) Knästående med boll redan i handen, fall med raka armar.
- 3) Rulla bollen bredvid den sittande målvakten och låt mv kasta sig och fånga bollen.
- 4) Tips bollen ska fångas framför kroppen.



# Öva - Fallteknik



## Öva fallteknik

- 1) Starta ett knä i marken utan boll. Fall med raka armar.
- 2) Ett knä i marken med boll redan i handen, fall med raka armar.
- 3) Rulla bollen bredvid den sittande målvakten och låt mv kasta sig och fånga bollen.
- 4) Tips bollen ska fångas framför kroppen.



# Målvakts situationer i försvarsspel

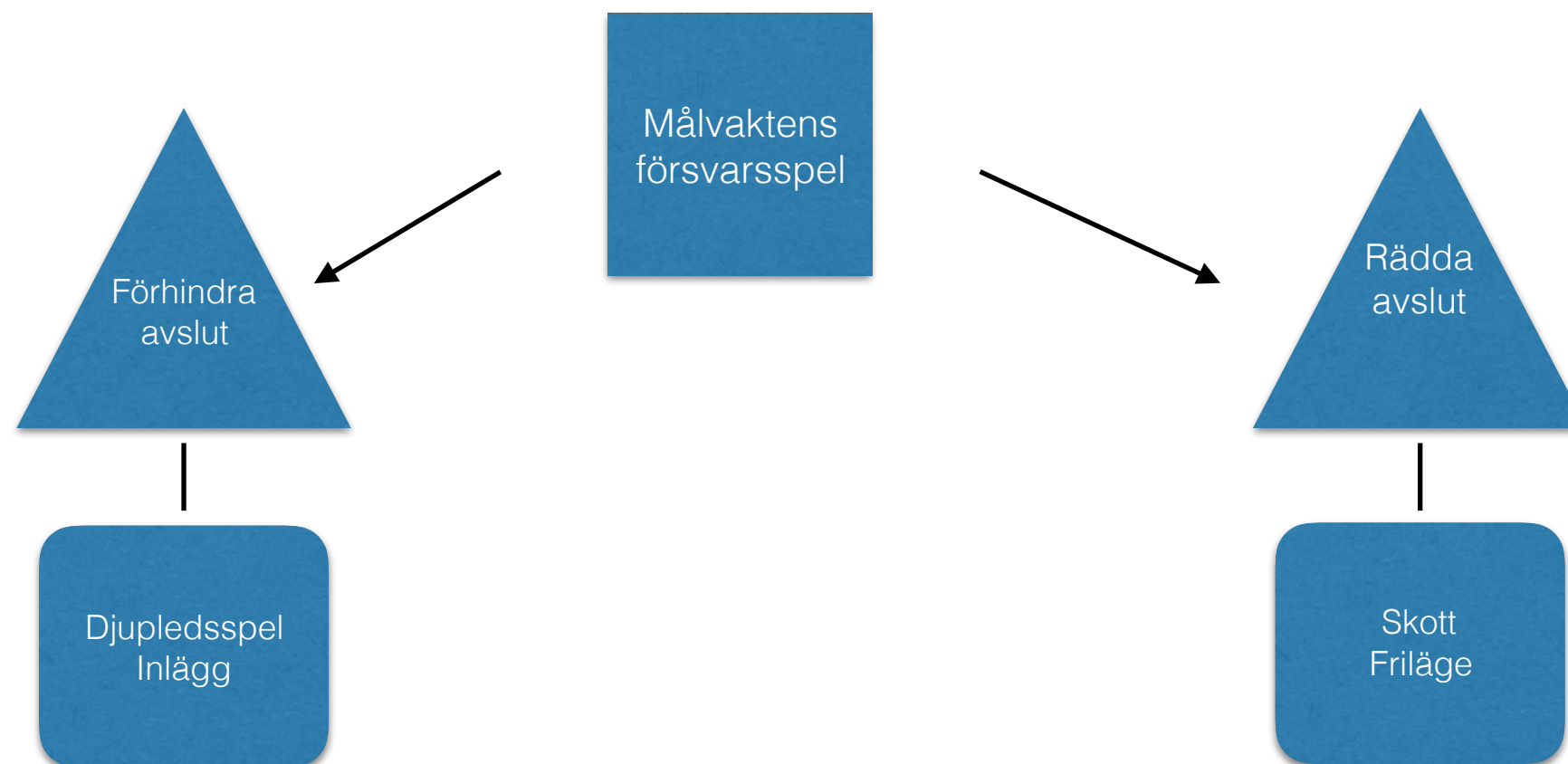
## Målvaktens försvarsspel

### **Förhindra avslut**

Att förhindra avslut innebär att målvakten agerar på motståndarnas djupledsspel genom att rusa ut och möte anfallarna på ett tidigt stadie innan friläge uppstår, agerar på inlägg oavsett var på planen de kommer ifrån och lär sig att hantera fasta situationer. Det bästa som finns är om samspelet mellan målvakt och utespelare fungerar så väl att motståndarna aldrig kommer till ett riktigt avslut.

### **Rädda avslut**

När bollen ända kommit förbi försvaret så landar målvakten i att rädda avslut vilket innebär att hantera skott från olika ställen på planen, stoppa motståndare som har tagit sig till ett friläge inne i straffområdet och hantera nickar som oftast uppstår kring fasta situationer.



# Djupledsspel

**Djupledspassning - friläge är en passning från en motståndare i planens längdriktning, där målvakten gör en utrusning och kommer först till bollen, eller där en motståndare kommer fri med målvakten och avslutar**

Målvakten ska i första hand försöka rusa ut och fånga bollen stående (innanför straffområdet)/spela bort den med fötterna (utanför straffområdet). Om målvakten når bollen väldigt nära motståndare är det bättre att kasta sig och fånga bollen. Vid sk 50-50 situationer och där motståndaren trots allt vinner kampen kan den bästa lösningen vara att blockera avslutningen med kroppen.

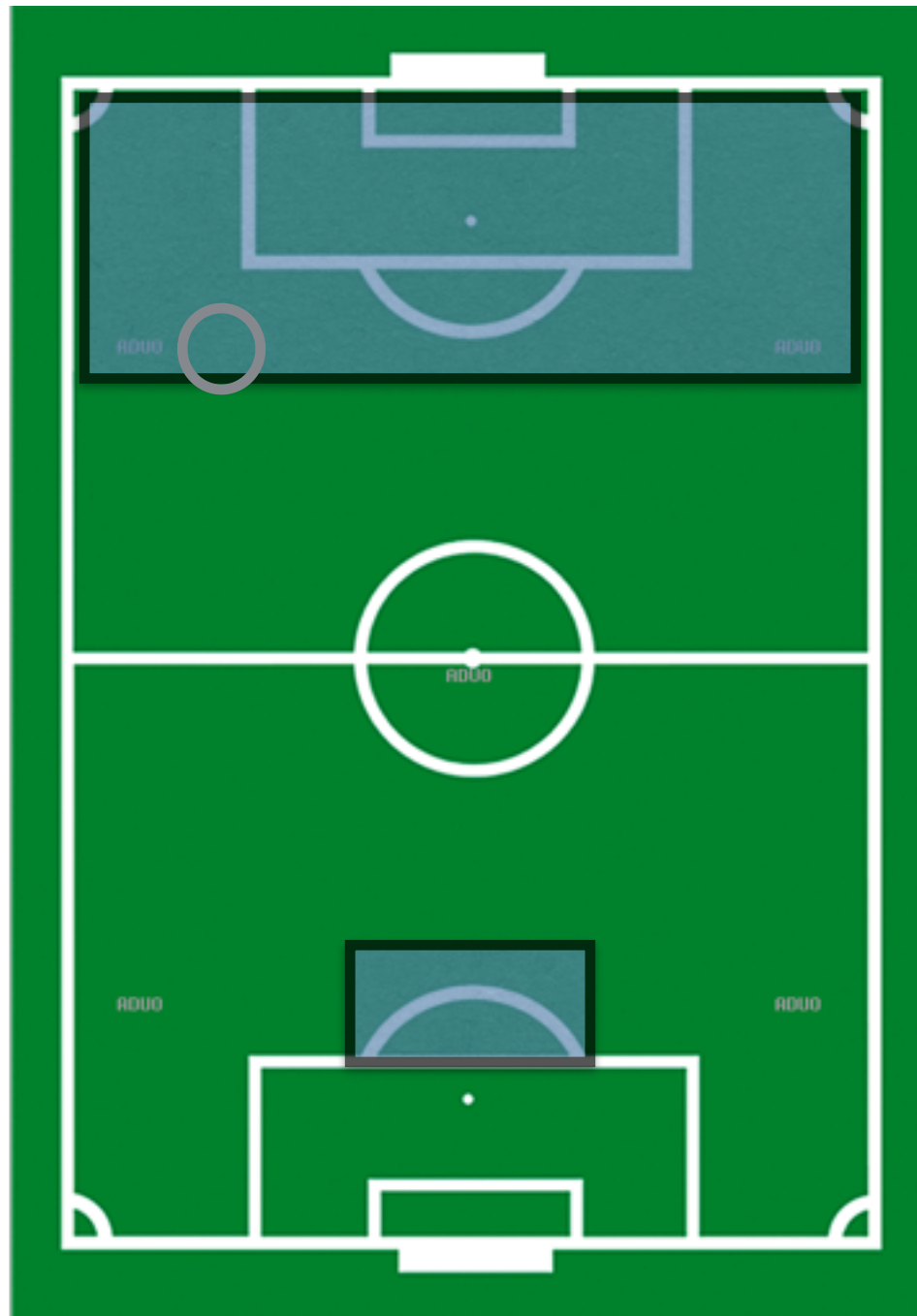


Vid ett friläge inne i straffområdet ska målvakten möta anfallaren för att minska handlingsutrymmet för anfallaren. Därefter handlar det för målvakten att stå upp och möta anfallaren med händerna lågt för att vänta ut anfallarens första drag. **Det övertag som målvakten kan skaffa sig mot anfallarna i en specifik match eller generellt i sitt spel genom att bemästra utrusningsteknik kan inte nog betonas.**

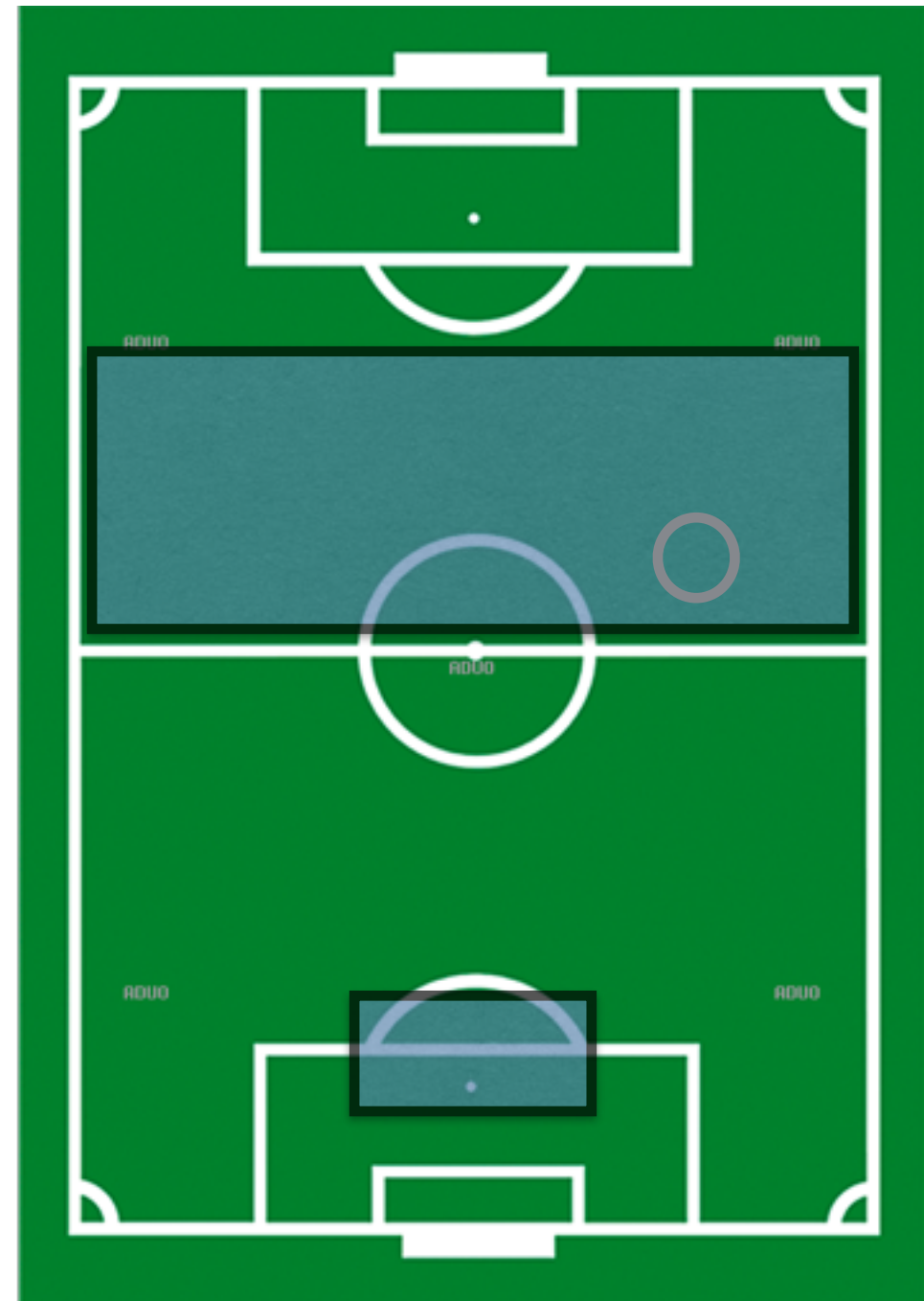


# Grundpositioner på plan

Boll nära motståndares mål  
Mv något framför straffområde



Boll något in på motståndares halva  
Mv mellan straffområdeslinje och punkt



MV

# Inlägg

**Inlägg är en passning från kanten av straffområdet (kan givetvis även vara hörna). Inom ungdomsfotbollen blir inlägg mer och mer vanligt i 9 och 11 manna fotbollen och det är därför viktigt för målvakten att träna på. Det är en mängd delar i målvaktsspelet som behöver vara **väl utvecklat** för att framgångsrikt hantera inlägg. **Kunna bedöma höjd och fart på bollbanan, kroppskontroll vid upphopp, grepp teknik, placering i straffområdet, perifert seende av med/motspelare, skrämman motståndaren med ljud, kraft och fart i kroppen och inte minst beslutsfattande kring när målvakten ska lämna säkerheten på linjen för den ibland osäkra världen utanför.****



*Den engelska fotbollen har genom åren blivit känd för att "äta" målvakter som inte till fulländning behärskar luftspelet. Därför har den engelska fotbollen en övervikt av framgångsrika långa målvakter till skillnad från den latinska fotbollsvärlden där andra egenskaper har prioriterats. Det finns givetvis inget rätt men det är tveklöst så att en målvakt som behärskar luftspelet ja till och med dominerar det kan avvärja ett stort antal lägen redan innan motståndaren kommer till avslut.*



# Inlägg

Målvakten bör ha en **central utgångsposition stå med kroppen halvt vänd mot planen**. Detta för att både kunna ha koll på bollhållaren och spelare (såväl medspelare som motspelare i straffområdet).

**Sträva efter att fånga bollen så högt upp som möjligt.** Du ska kunna hoppa upp med både vänster och höger ben, kommer ett inlägg ifrån högersidan så ska du hoppa upp på höger ben och skydda dig med vänster knä och tvärt om. Du ska hjälpa till med hela din kropp vid själva upphoppet. Men hjälp utav dina armar så svingar du dig iväg ifrån marken och hoppar upp med ett ben och skyddar dig med det andra. Viktigt att sträcka på armarna men ändå vara rörlig och inte för "hård" i armarna så att du riskerar att tappa bollen vid en kollision.

Som allt här i målvaktslivet så gäller det att träna, höjdtekniken är inte helt lätt att behärska eftersom att den **kräver mycket teknik och koordination** men att kunna dominera sitt straffområde är väldigt viktigt i modern fotboll.



# Förhindra Inlägg

Att greppa bollen är det optimala men skulle det inte gå då måste du boxa bollen så långt bort ifrån mål som du kan. Du kan välja att boxa med en eller två händer





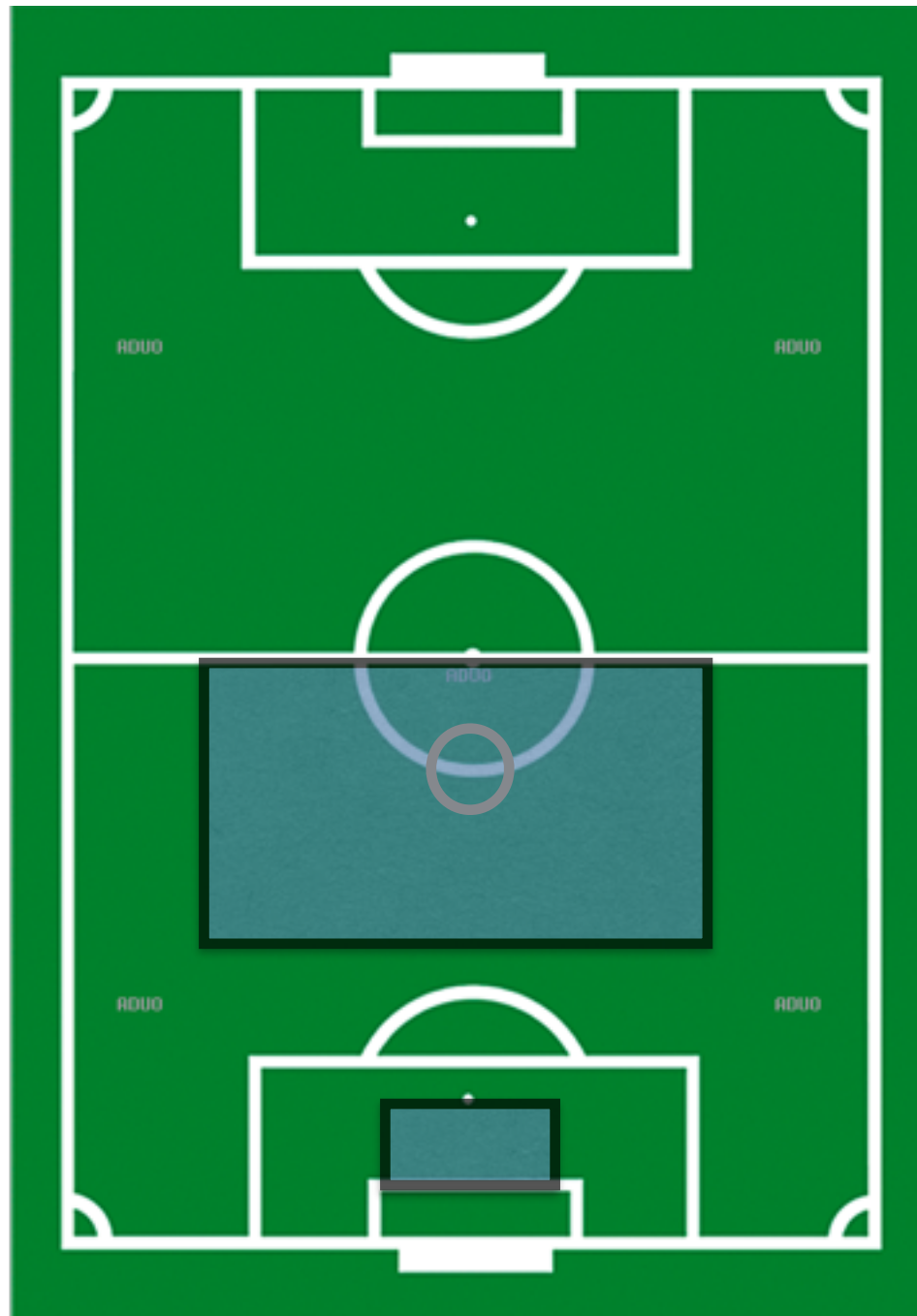
# Skott

Det blir lite larvigt att säga att målvaktens uppgift är att stoppa bollen från att gå in i mål då det är självklart men ditt jobb som ledare är att ge din målvakt verktyg och självförtroende för att faktiskt stoppa bollen när motståndaren avfyrat ett skott. Mängden olika typer av skott är oändliga, långskott, närskott, vinkelskott, höga skott, låga skott. Ja du kan ju själv föreställa dig. Det är dock ett antal saker som är gemensamma för att framgångsrikt mota skott. **Teknik** - utgångsställning, grepp och fallteknik. **Fokus/Koncentration** - följa och vara delaktig i spelets rörelser så att målvakten är beredd. **Bollbedömning** - hårdhet, bollbana, placering gentemot bollbanan, reaktionsförmåga på bollen. **Mod** - kliva in i bollbanan, möta skytten. Precis som vi tränar våra anfallare att göra mål behöver vi träna våra målvakter i en oändligt stor mängd skottsituationer.

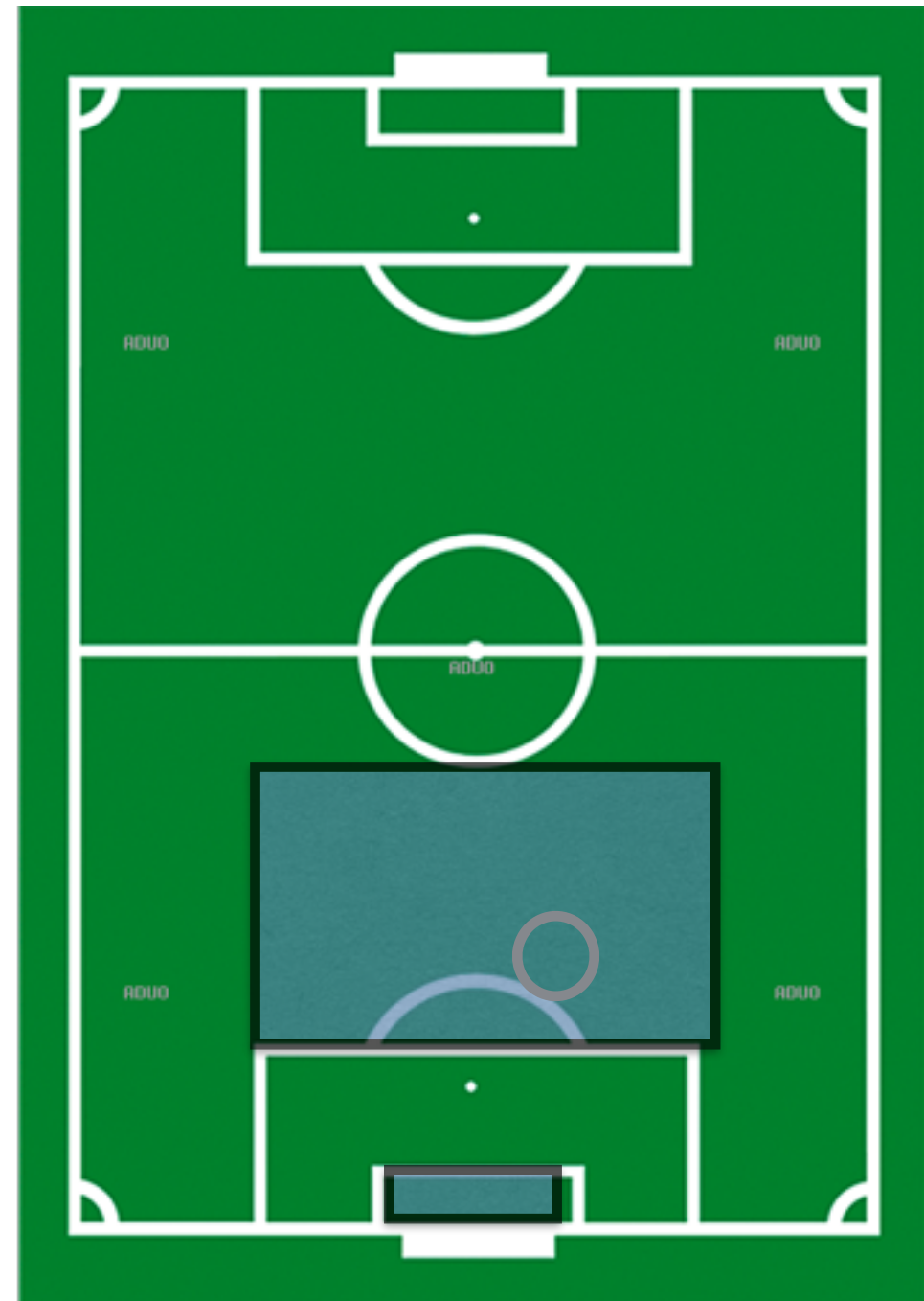


# Grundpositioner på plan

Egen planhalva men utom skotthåll  
Mv mellan straffpunkt och  
målområdeslinje



Boll på skottavstånd  
Mv inne i målområde



MIV



# 1 vs 1

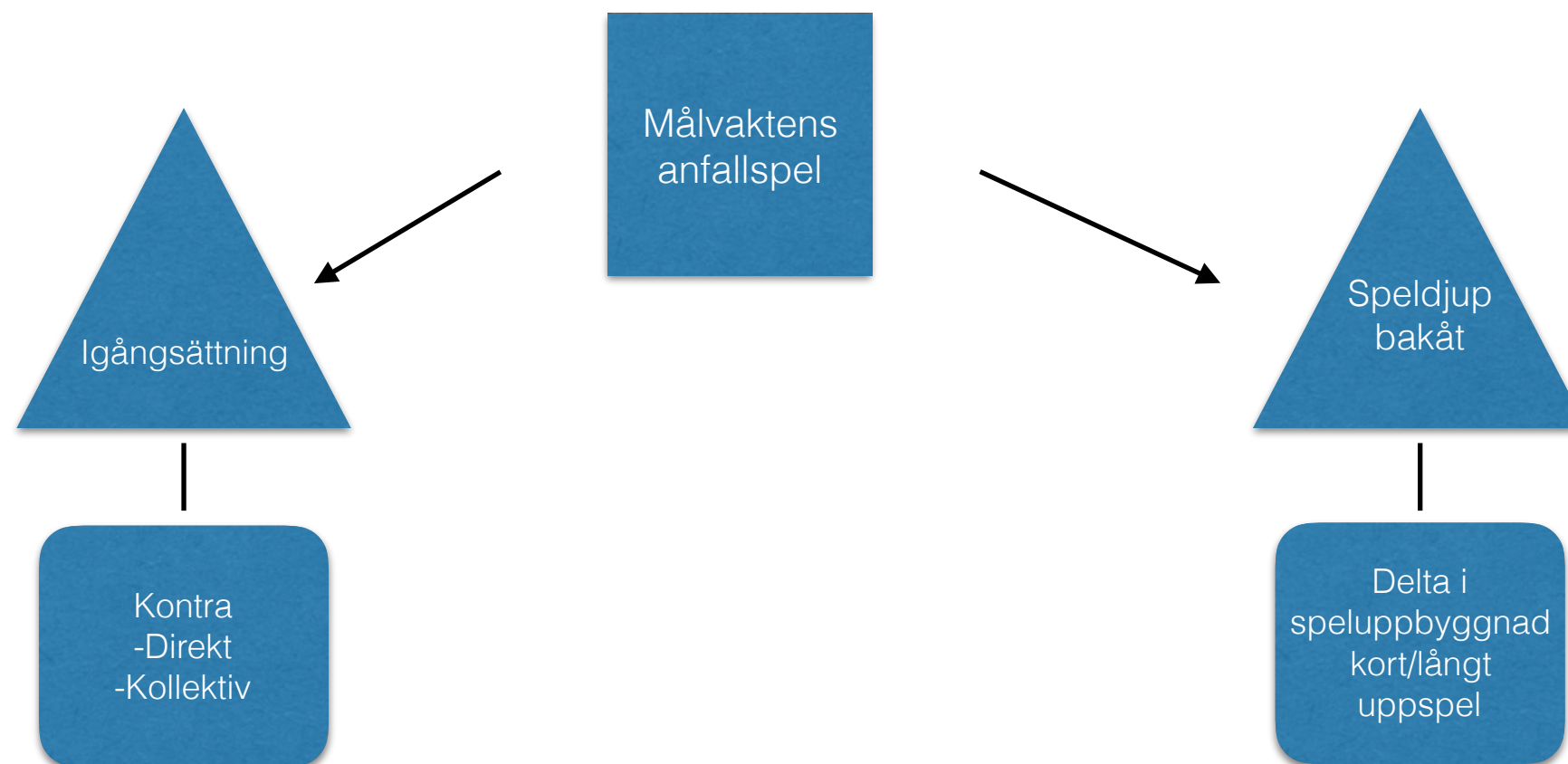
**Som målvakt kommer du redan från ung ålder att hamna i en stor mängd 1 mot 1 situationer.** Det är därför viktigt för målvakten att lära sig att behärska dessa. Inte bara utifrån ett tekniskt perspektiv utan också utifrån ett psykologiskt perspektiv. Det psykologiska perspektivet ställer krav på **din beslutsförmåga** (när ska jag välja att gå ut och med vilken hastighet) **ditt mod** (hur länge vågar jag vänta ut min motståndare, vågar jag kasta mig med huvudet före framför fötterna på motståndaren) och slutligen **fullföljandet till 100%** även om det ibland kommer att innebära att jag som målvakt blir överspelad. Minsta tvekan i en 1 mot 1 situation från målvaktens sida innebär att övertaget går över till anfallaren och att hen i 99 fall av 100 kommer att göra mål. Bara här har vi 3 viktiga kompetenser att tänka på för en målvakt och för den som tränar målvakten. Men då har vi inte ens nämnt all publik (läs föräldrar), tränare och medspelare som ofta i tid och otid skriker "Gå ut".....



# Målvakts situationer i anfallspel

**Fotbollen har genom åren utvecklats**, allt har blivit snabbare, spelare skickligare och regler har förändrats. Många har uppfattning att målvakten endast är en defensiv spelare vars främsta uppgift är att rädda skott men en **undersökning av FIFA 2012 visar att endast 16% av målvaktens totala agerande är räddningar**. Detta har givetvis förändrat kravbilden på våra målvakter och vi ser en ny generation målvakter växa fram som tar allt mer del av lagets anfallsspel. Det är faktiskt så att i genomsnitt är **70-75% av målvaktens ingripanden numera knutna till anfallsspelet** (såsom hantering av bakåtpass, utkast, utspark etc).

- Igångsättning (helst med utkast)
- Speldjup bakåt





# Igångsättning - Helst med utkast

När bollen har räddats eller målvakten har plockat upp den är det dags att sätta igång spelet. Målvakten ska då försöka att ge sitt eget lag ett övertag genom att snabbt och effektivt starta spelet.

**Då de flesta av våra spelare är under utbildning är grundregeln för allt igångsättande från målvakt nämligen utkastet.** Det bästa är att rulla, kasta eller passa (med fötterna) till en lagkamrat som står relativt nära (oftast en back) men som just då inte är under press. Det nästa bästa är att kasta lite längre till en medspelare på kanten av planen (oftast en mittfältare). Detta används framförallt när det inte finns några fria spelare i närheten. **Endast i yttersta nödfall ska målvakten sparka ut bollen.** *Detta alternativ är ofta lockande både för tränare och målvakten då motståndarna pressar. Det är dock en illusorisk lockelse då bollen i de yngre åldrarna ofta kommer tillbaka lika snabbt men också då övriga medspelare inte får chansen att träna på att ta sig ur pressade situationer. (och det är väl utbildning vi håller på med).*



*Prata och hjälp målvakten på träning med dessa olika alternativ och stötta alltid din målvakt i hans beslutsfattande under såväl träning som match. Ju mer målvakten lär sig att scanna av planen innan igångsättande desto bättre spelförståelse kommer hen att utveckla. Som tränare kommer du att märka att utkastet många gånger kommer att bli ett fantastiskt vapen för kontring. **Viktigt är samspelet med utspelarna, att de är beredda att få bollen, att de tar sig till lediga ytor och att målvakten berättar vem hen kastar till.** Backarna får gärna befinna sig vid ytterkanten av straffområdet och mittfältarna göra sig beredda att hjälpa backarna.*

# Igångsättning - Helst med utkast



Rulla ut bollen



# Igångsättning - Helst med utkast



## Teknik för att kasta ut bollen längre

**Spjutkast:** Bollen sitter i handflatan och kastet startar med handen i nivå med hakan och när målvakten går framåt lämnar bollen handen.

**Sidoarmskast:** Bollen hålls i handflatan men armen är sträckt vid sidan av kroppen. Armen förs framåt och bollen går iväg.

**Överhandskast:** Oftast den bästa tekniken även om det kan ta lite längre tid att bemästra. Armen/handen håller bollen, rak armbåge, när målvakten går framåt, förs armen framåt och runt i en cirkel över huvudet. Bollen släpps när armen är i sin högsta position.

# Igångsättning - Helst med utkast

## **Utspark (använd endast i nödfall i yngre åldrar)**

Ett moment som i yngre åldrar bör undvikas för att utbilda våra spelare att verkligen försöka spela oss ur alla situationer. Om vi nu ändå tvingas att sparka ut bollen så finns det i yngre åldrar gott om utrymme för hjärtattack situationer för tränare. Halvträffad boll, missad boll eller helt enkelt utspark in i eget mål....

**Helvolley:** Målvakten tar fart och släpper ned bollen direkt på vristen på foten i rörelse. Utsparken blir högre och oftast längre.

**Halvolley:** Oftast enklast för de yngre spelarna och det ger en låg bollbana där målet med utsparken träffas enklast. träffsäkerheten Oavsett vald teknik gäller regeln att ju mer träning desto bättre utspark.

Vad än målvakten väljer för sätt att spela ut bollen är det viktigt att du som tränare uppmuntrar att målvakten själv tar beslutet och att du givetvis accepterar faktumet att en igångsättningen kan generera mål för motståndaren. Det är därför det kallas utbildning.



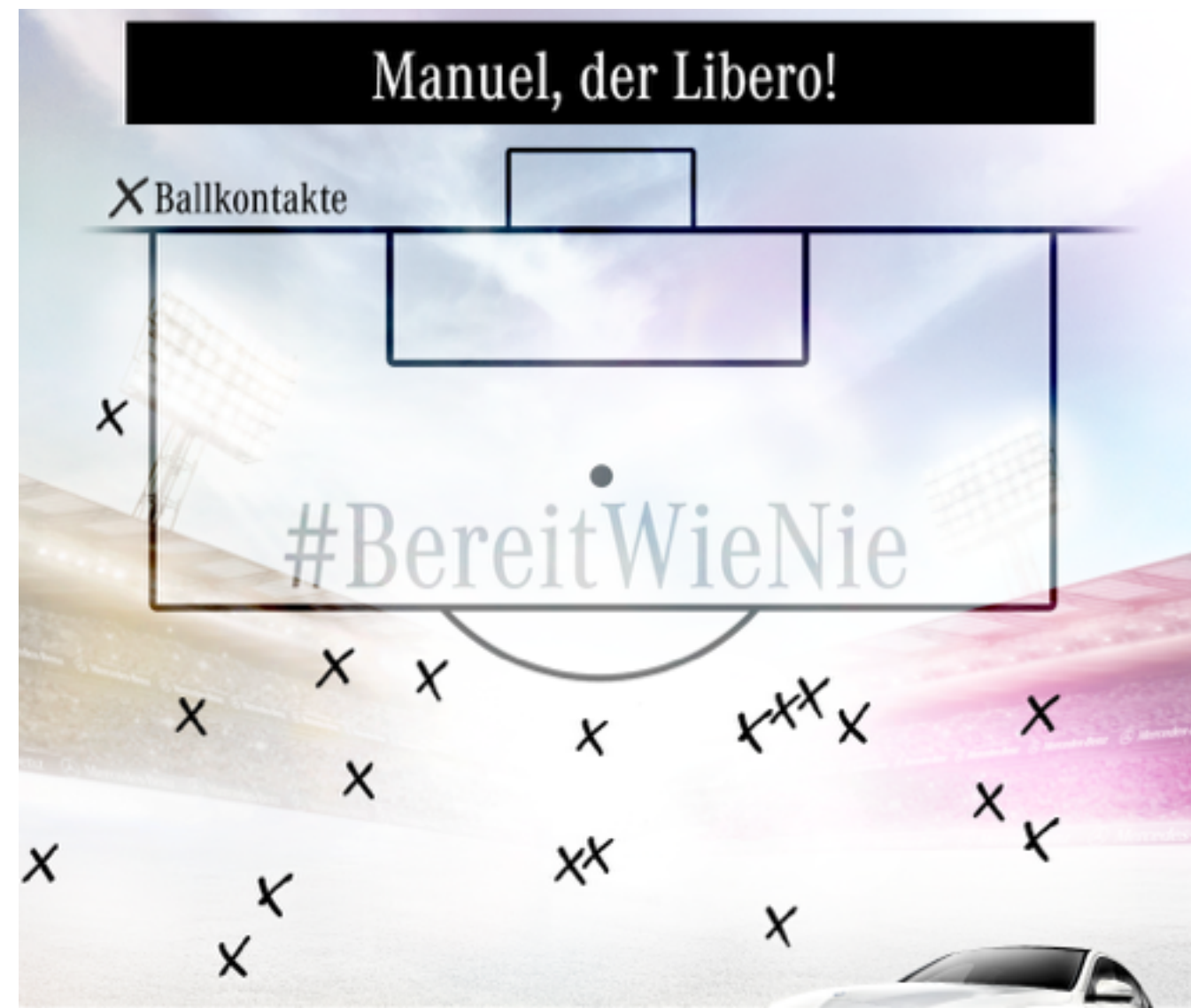


# Speldjup bakåt -Spelet med fötterna

## Speldjup bakåt - Spelet med fötterna

Målvakten agerar i kontakt med boll oftare med fötterna än med händerna. **Så mycket som 70 % av agerandet sker med fötter och enbart 30 % med händer (enligt FIFA 2012).** Dessa fakta stärker bilden av dagens målvakter som betydligt mer ”spelande målvakter” än förr och att en god teknik med boll vid fötterna krävs.

**Målvakten har i och med sin naturliga position en möjlighet att uppfylla speldjup bakåt.** Om målvakten är spelbar på lämpligt spelavstånd ökar förutsättningarna för att laget kan behålla bollen. När målvakten är bollhållare uppstår ett antal spelalternativ (kort uppspel, längre uppspel, spelvändning etc). Det är också så att medspelaren får ökat förtroende för en målvakt som har goda kvalitéer med fötterna. Defensivt avlastande men definitivt offensivt utvecklande. Det är därför bra att träna målvaktens tekniska färdigheter med fötterna.



# Speldjup bakåt -Spelet med fötterna



## **Ta emot bollen med insidan av foten och passa bollen med insidan**

Böj benen och håll ut armarna för att få bra balans. Rikta stödjebenet dig mottagningen ska göra. Håll tårna uppåt och hälen nedåt. För foten mot bollen i stödjebenets riktning. Sätt stödjebenet i jämnhöjd med bollen och låt det peka i passningens riktning. Håll tårna uppe och vrid ut i tillslagsfoten. För tillslagsbenet bakåt-uppåt. Sparka till bollen med insidan av foten och fullfölj pendlingen framåt.

## **Passa bollen med vristen**

Placera stödjebenet i jämnhöjd med bollen och låt det peka i passningens riktning. Pendla bakåt med tillslagsbenet. Låt tårna på tillslagsfoten peka nedåt. Sparka igenom och fullfölj pendlingen.

## **Passa bollen med skruv**

Löp lite snett mot bollen. Placera stödjebenet vid sidan om bollen, lås vristen och träffa bollen på sidan. Fullfölj inåt med tillslagsbenet och luta överkroppen något bakåt.



## **Tillslag på liggande boll**

En inspark görs efter marken och här handlar det om bollträff, precision och kraft. Det är med en spänd vrist som bollen ska träffas så att bollen flyger långt och med rätt adress.

Det enda sättet att få ett bra tillslag är att träna, träna och åter träna. Det är bara du som kan hitta en bollträff som passar just din egna fot. Grunden hur man ska träffa och att kraften kommer från att pendla benet ordentligt är enkelt men att hitta dit eget sätt är upp till dig.



# Positionsspel

- Att vara på rätt ställe i målet
- Dirigera och coacha
- Att vara delaktig i spelet

# Att vara på rätt ställe i målet



**Att vara på rätt ställe relativt anfallare med bollen under kontroll är det mest viktiga i konsten att vara målvakt.**

Målvakten ska kunna fånga skott oavsett ifall de kommer mot främre eller bortre stolpen. Det betyder att målvakten behöver vara på rätt linje från målets mitt och bollens position men också utanför mållinjen. **Detta innebär att målvakten minskar vinkeln för anfallaren genom att möta hen.** Det räddar inte bara skott utan det tvingar/stressar också skytten att skjuta för tidigt och i ett sämre läge än vad hen planerat. Målvakten skaffar sig med andra ord ett övertag på anfallaren. **Ett vanligt fel den unga målvakten gör är att fastna på mållinjen** och inte minska vinkeln för anfallaren, det blir då omöjligt att nå skott nära stolparna.

*En enkel övning är att låta målvakten stå mitt på straffområdes linjen och titta på dig som står mitt i målet. Fråga: Hur stort ser målet ut? Svar: Stort. Flytta dig närmare din målvakt och ställ samma fråga (Hur stort ser målet ut?) Svar: Mindre. Din målvakt kommer nu själv förstå vikten av att möta skytten.*



# Att vara på rätt ställe i målet

**Det kan inte poängteras för mycket att vara på rätt ställe underlättar målvaktsspelet både genom att det blir lättare att stoppa ett skott men också genom att kanske inte ens behöva göra en räddning.**

Du kan hjälpa din målvakt att förstå detta genom att förklara och öva dessa 3 viktiga tekniker.

- 1) Din målvakt behöver veta var målet är. Låter självklart men en målvakt kan inte göra sitt jobb om han inte vet exakt var stolparna är relativt sin egen position. **Träna målvakten på att hela tiden titta bakåt för att ge sig själv en mental bild över sin position.** (På samma sätt som du uppmanar utespelarna att hela tiden röra huvudet och titta upp)
- 2) Målvakten ska ha en position på en fiktiv linje mellan mitten av målet och bollen. **Du kan öva unga målvakter att förstå** detta genom att vandra runt med en boll i straffområdet och låta målvakten hela tiden förändra sin position.
- 3) När anfallaren har en liten vinkel vid sidan av målet är det **viktigt att målvakten har stolpen bakom sig** och inte framför sig för att inte riskera att stöta in bollen i eget mål.

# Dirigera och coacha medspelarna

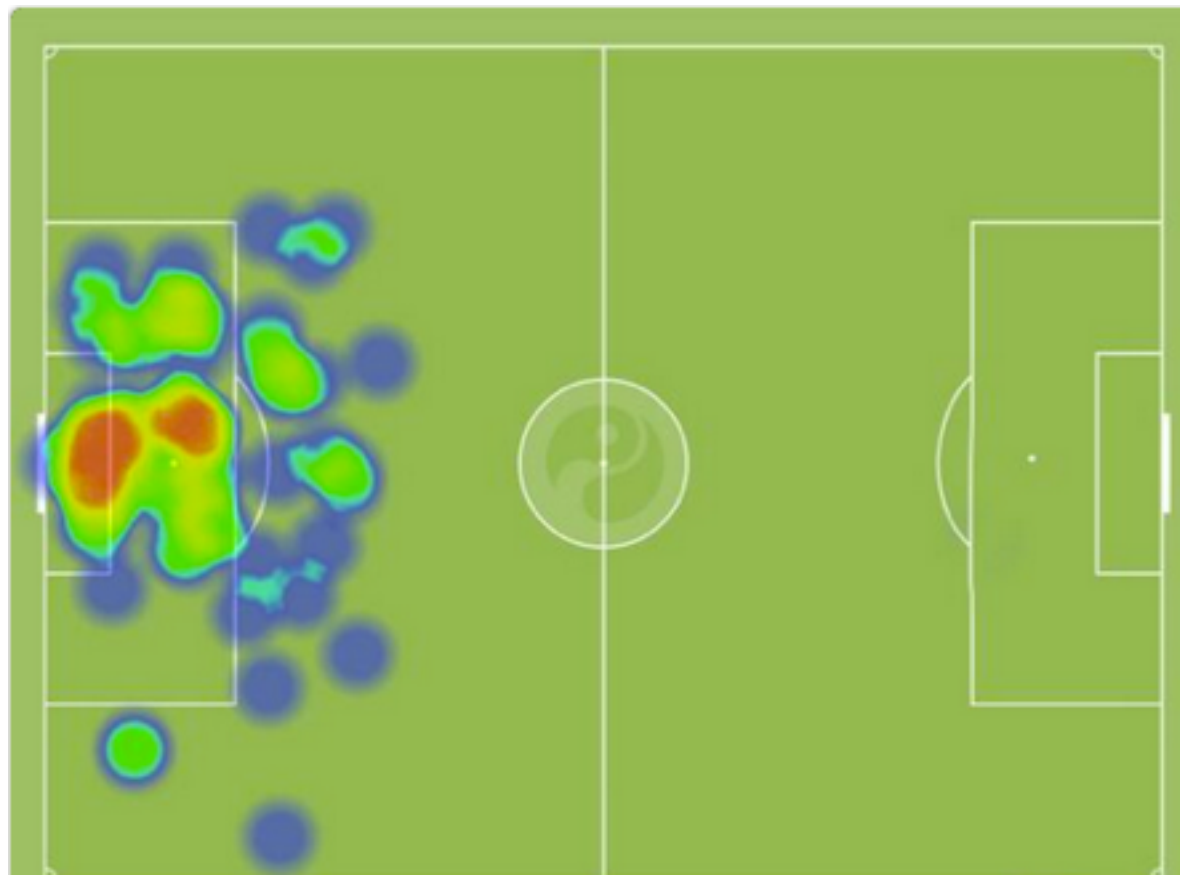
I en målvakts arbetsbeskrivning ingår det att **organisera sitt försvar och verkligen aktivt söka ägandeskap om bollen i sitt eget straffområde**. Målvakten behöver lära sig att göra sin röst hörd och i samma ögonblick som målvakten bestämt sig för att det är hens boll skrika sitt "namn" eller "målvakt" med **hög och kraftfull stämma**. En tyst målvakt är aldrig bra. Försvararna måste tränas och lära sig att lyssna på målvakten och lyda genom att flytta på sig eller slå undan bollen ifall målvakten säger det och även ge signaler till målvakten att hen förstått instruktionerna. Målvakten behöver lära sig att bli **specifik** i sina instruktioner. Inte bara skrika "markera" utan skrika "markera nummer 12 bakom dig". Det är enkelt att uppmuntra kommunikationen mellan försvarare och målvakt under smålagsspel på den vanliga träningen men räkna med att det är först i lite högre åldrar som målvakterna verkligen klarar av att göra specifik skillnad i matchsituationer och att ju mer matcher som spelas desto fler situationer har upplevts och avvärjts.





# Att vara delaktig i spelet på planen

**Det är viktigt att lära målvakten att ta aktiv del av spelet.** Målvakten kan inte som utespelarna påverka spelets tempo och rytm. Långa stunder blir målvakten passiv utan något att göra. Detta leder till lägre reaktionstid och sämre positionering. Det är därför viktigt att träna målvakten på att vara delaktig i spelet även när bollen är långt ifrån den sista försvars tredjedelen. **Som tränare är det viktigt att tillåta och uppmuntra målvakten att vara längre ur sitt straffområde än vad som kanske uppfattas som komfortabelt.** Att ge målvakten självförtroende att lämna sitt område utan risk för "bestraffning" kommer att löna sig över tid genom att målvakten blir mer aktiv och därför kommer att vara mer vaken när spelet är närmare den försvarande tredjedelen av planen.



*Neuer heatmap*

# Hjärna-hemligheten bakom målvaktsspelet

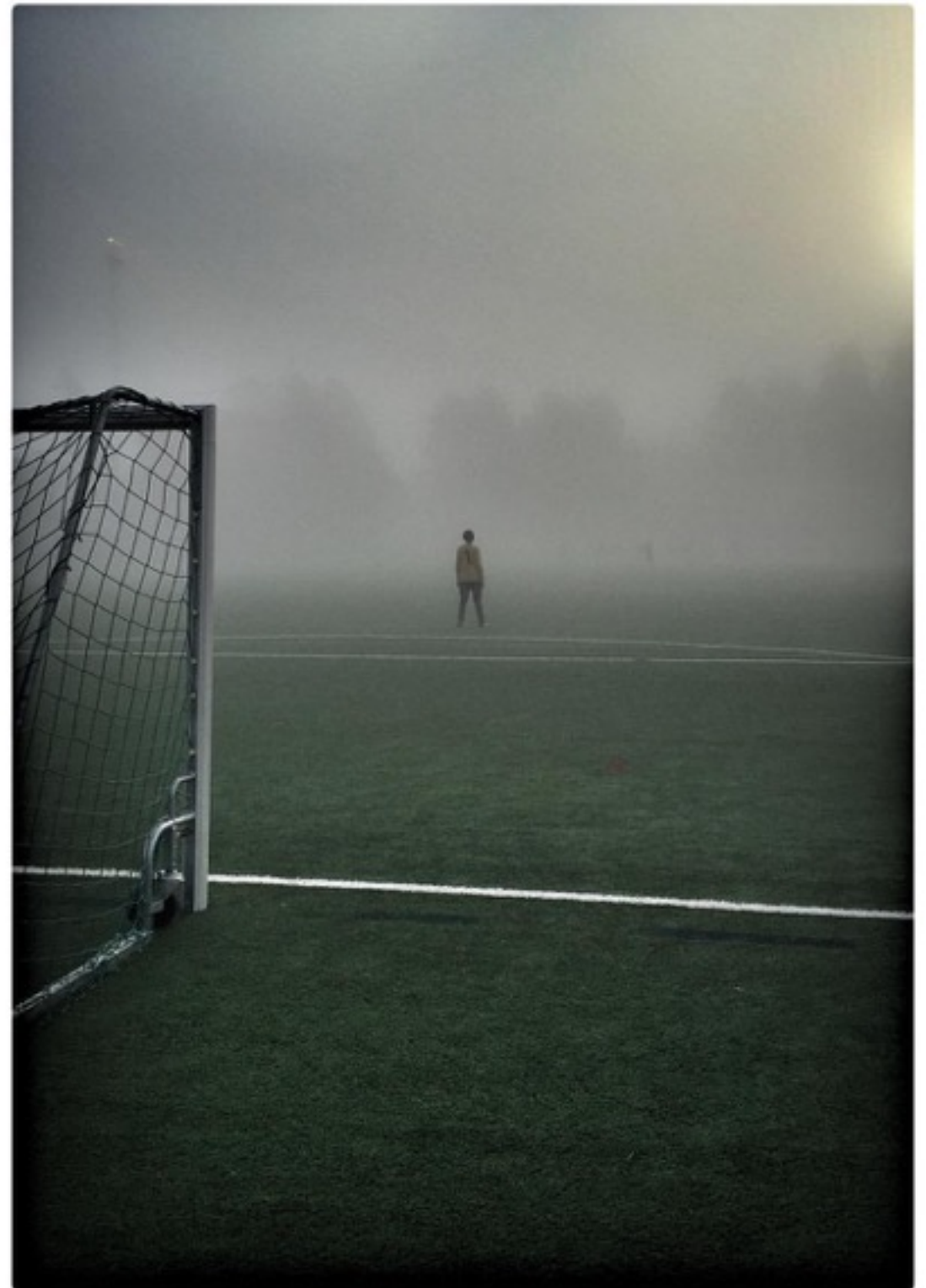
## **Psyke (mentala bilder, självförtroende, ensamhet)**

Målvaktsspelet är tufft och ensamt. Det kräver ett starkt psyke att ta sig från ung helt ny målvakt till att bli en skicklig målvakt på seniornivå.

Självförtroende, aggressivitet, koncentration, beslutsamhet och mod är alla viktiga psykologiska egenskaper hos en målvakt. De enkla misstagen i början kan sätta rejäla spår.

Det är ofta vanligt att medspelare (läs utespelare) är kritiska till målvaktens insats (då oavsett vad målvakten gjort rätt eller fel så blir det trots allt baklängesmål). Det är ofta föräldrar utan kunskap uttrycker sitt missnöje med målvakten eller har synpunkter på vilka beslut målvakten borde ha gjort.

Det är därför viktigt att som tränare att ha nolltolerans med den typen av kritik då ingen gör fel med flit.





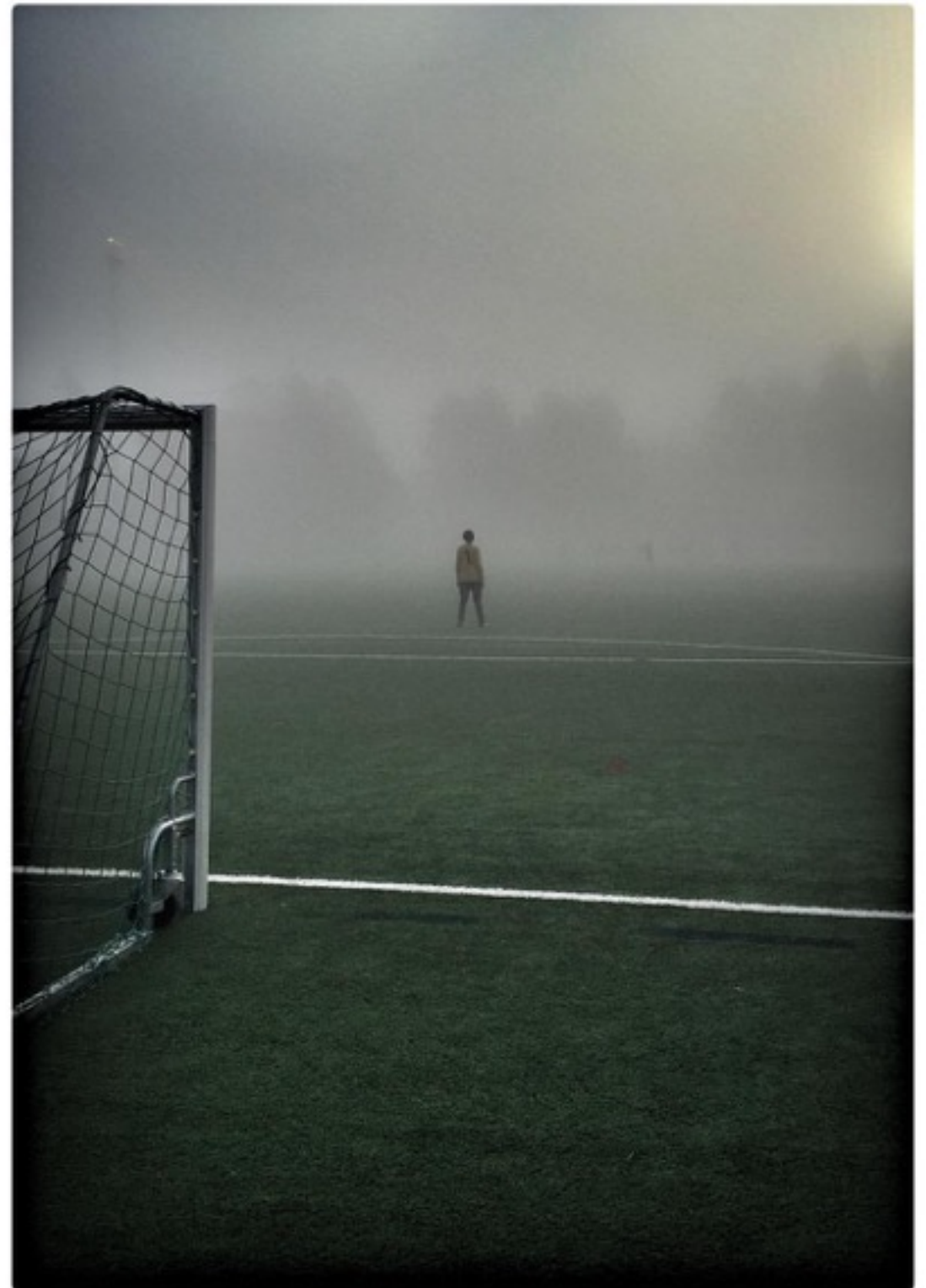
# Hjärna-hemligheten bakom målvaktsspelet

Att hjälpa sin målvakt med att förstå att hen kommer att släppa in massor av mål på match och träning, att hen kommer att göra massor av misstag och att det är helt ok. Risker är annars stor att målvakten tar åt sig av misstagen och faktiskt blir sämre ju mer hen tänker på dem.

Att tänka på och kommunicera för en tränare är att det alltid är laget som släpper in mål och inte målvakten men att det är målvakten som räddar mål.

När en match är jämn ökar pressen på målvakten då ett enda baklängesmål kan leda till förlust. Denna negativa press och stress påverkar målvakten (speciellt de yngre) mycket negativt.

Som tränare har du ett stort ansvar i att prata med din målvakt i lugn och ro kring olika situationer som uppstått under match. **Fråga målvakten ifall det fanns något annorlunda sätt att agera i de olika situationerna. Vilka situationer hen är mest nöjd med.**





### **Mentala tips kan vara**

Fokusera på din senaste räddning (och inte på det senaste baklängesmålet)

Försök alltid till 100% rädda bollen (även om du inte tror att du kan). Du kommer att bli förvånad över hur många omöjliga bollar du faktiskt räddade.

Titta inte bakåt på bollen som går i mål (räkna alltid med att den går utanför eller att du räddat den).

Bli aldrig liggande efter en räddning. Tänk på att snabbt komma upp på fötter så att du kan rädda igen.

Försök skapa mentala egna bilder på när du räddar bollen. Ta fram de lite då och då så att du bygger en känsla av att rädda bollar.

Tänk på hur duktiga dina försvarare är i just den här matchen och att de alltid gör att det blir lättare för dig i målet.



# Säsongerna

## Vinter

Vintern för målvakter kännetecknas ofta av inomhusträning och hårda frusna grus/konstgräs planer. Inte den mest gynnsamma årstiden för en målvakt. Mycket stillastående mellan aktiviteter gör att målvakter löper större risk att skadas vid utomhus träningen. Det är viktigt att fundera på hur träningen planeras för att minimera stillastående, halkrisk och skottträning när planerna är genomfrusna. Träning i liten hall endast för målvakter kan vara mycket givande då teknik och målvaktsexplosivitet kan byggas upp inför den ordinarie säsongen. Inomhusspel i gymnastikhall och med handbollsmål kan vara roligt och definitivt utvecklande för reaktionsförmåga och 1 mot 1 spelet men liknar i övrigt väldigt lite det vanliga spelet och ska därför inte fästas alltför stor vikt på.

## Vår

Planering inför matchesäsong och under matchesäsong. De flesta planer är nu spelbara och målvaktsträningen kan intensifieras, det är viktigt att målvakten får en känsla för planernas och målens storlek genom att ge målvakterna så matchlik träning som möjligt. Involvera målvakterna i smålagsspelet. Oavsett om du har en målvaktstränare eller inte är det en god idé att då och då låta en person dedikerat titta på din målvakt under våren och föra anteckningar kring agerande under matchen och träningen för att sedan återkoppla detta både till tränare och till målvakten. Våren är en ypperlig tid för detta då man har en helsäsong på att förbättra och utveckla delar i målvaktsspelet.

## Sommar

Förutom vila ger det mycket för målvakter att delta i cuper, detta ger ofta många matcher på kort tid. Möjlighet att korrigera och diskutera målvaktens agerande från match till match samt att matcherna upplevs lite extra viktiga, vilket ger träning på stressmomentet av målvaktsspelet.

## Höst

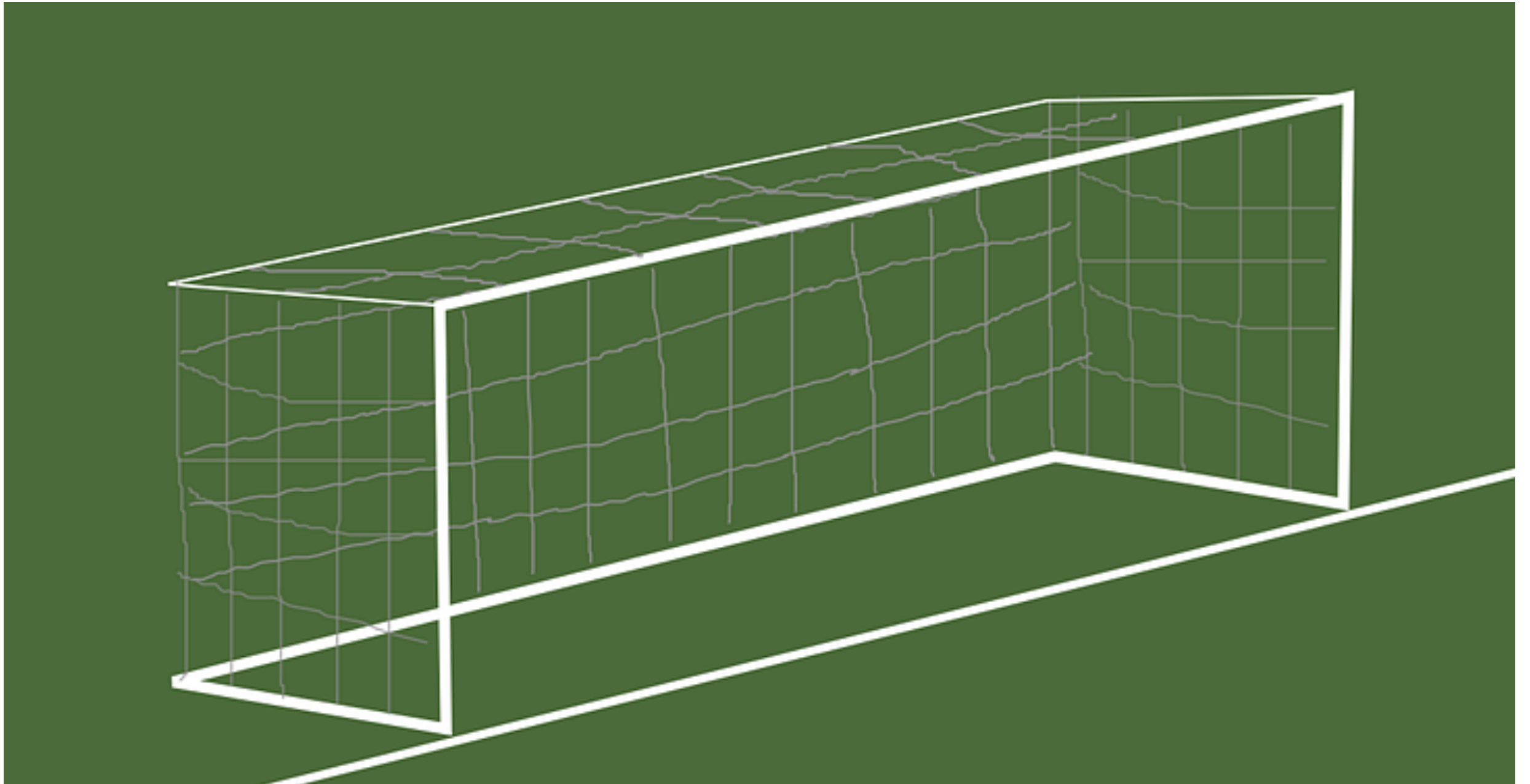
Väldigt likt våren med skillnaden att planerna ofta är superbt fina under hela perioden och detta bör utnyttjas till lite extra målvaktsträning. Bra väder, mjuka gräsplaner/konstgräsplaner gör att i det fall målvaktstränare finns kan man planera in extra pass för målvakterna.

# Sammanfattning

- Våra målvakter behöver lika mycket uppmärksamhet som våra utespelare
- Det är tekniskt krävande och tekniskt annorlunda att vara målvakt - därför behöver målvakten träna mycket målvaktsteknik
- Det är roligt och ansvarsfullt att vara målvakt!



TACK



# Förslag årsupplägg - MV-träning

Tabell 1

<b>MÅNAD</b>	<b>TEMAN</b>
januari	Styrka, Grundläggande teknik
februari	Styrka, Grundläggande teknik
mars	Teknik - Skott - Positionsspel
april	Teknik - Skott - Djupledsspel bakåt
maj	Teknik - Skott - Inlägg
juni	Teknik - Skott - Igångsättning
juli	Uppehåll
augusti	Teknik - Skott - Spelet med fötterna
september	Teknik - Skott - Djupledsspel bakåt
oktober	Teknik - Skott - Positionsspel
november	Teknik - Skott - Inlägg
december	Styrka, Grundläggande teknik



# Fot och Kropp

## **Fotarbete**

De bästa räddningar är de där målvakten inte behöver slänga sig då hen har rätt position från början eller tack vare sitt fotarbete kan förflytta sig till rätt position. Skillnaden ligger i att "stå på hälarna" och "stå på tå" En enkel övning kan vara att låta målvakten göra upphopp från hälstående och sedan göra upphopp från tåstående. Målvakten kommer då snabbt själv uppleva skillnaden och förstå vikten av rätt fotarbete.

De flesta målvaktsövningar ska innehålla någon form av fotarbete vare sig det är koner, små häckar eller liknande. Det innebär att målvakten får med sig fotarbetet gratis i övriga teknik och målvakts övningar. Om man ändå vill jobba med fotarbetet kan dessa övningar vara bra.

Exempel på övningar

Speglingar av fotarbete:

Träningsstege (Tänk på att tekniken är viktigare än farten i början).

Fotarbete genom koner

## **Agility**

Agility är ett samspel mellan snabbhet, styrka, balans och koordination. Målvaktsspelet innefattar mycket riktningsförändringar och oförutsägbara situationer som kräver förmågan att snabbt och ofta oväntat kunna skifta riktning och samtidigt bibehålla god kroppskontroll. För ett snabbt, effektivt och kontrollerat rörelsemönster krävs god agility och det är därför en viktig egenskap för en målvakt. Snabbhet ur ett agility-perspektiv blir mer målvaktsspecifik eftersom det innefattar riktningsförändringar och kroppskontroll och inte enbart löpning rakt fram.

## **Koordination - (Förmågan att samordna)**

Koordination är förmågan att samordna kroppsrörelser till varandra och omgivningen. En målvakt arbetar mycket i alla riktningar det gäller att kunna röra sig framåt, bakåt och åt sidan. Du behöver kunna slänga dig och snabbt komma upp igen. Detta samtidigt som du tittar på en boll, på en motspelare och försöker rädda bollen med din kropp/händer. Det innebär att målvaktsspelet innehåller både grovmotorik och finmotorik och det är därför en för utövaren väldigt gynnsam position att träna för att utveckla sin motorik.

Exempel på övningar

*Spring och studsa boll, Spring baklänges och studsa med en hand*

*Hoppa hoppasteg och studsa bollen, Hoppa på ett ben och studsa bollen*

*Stå bredbent, studsa bollen i en åtta mellan benen.*

*Stå med fötterna nära varandra och studsa bollen som en nolla runt kroppen.*

*Kasta upp bollen i luften och fånga den*