

# TEMATRÄNINGAR

**Målvaktsträning - fotboll**

**13-15 ÅR**



**Bollidrott i Sverige**

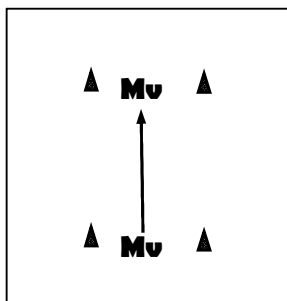
**Jonas Nilsson – Thomas Westerberg**



# 13-15 år

## Tematräning – 2 målvakter

### Grepptechnik



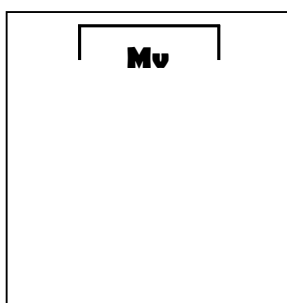
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna grepptechnik på markbollar vid låga utkast.

**Varianter:** Lågt skott.

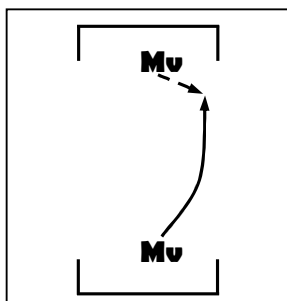


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.



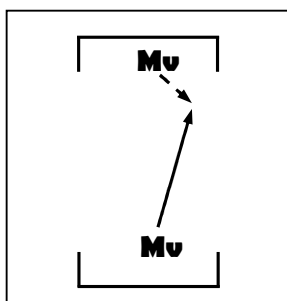
#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna grepptechnik på höjdbollar vid höga utkast.

Sidledsflyttning åt höger respektive vänster.

**Varianter:** Midjehöjd, brösthöjd, ansiktshöjd eller högre. Högt skott, utspark eller inspark.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna grepptechnik på markbollar och höjdbollar vid skott.

Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Utkast, utspark eller inspark.

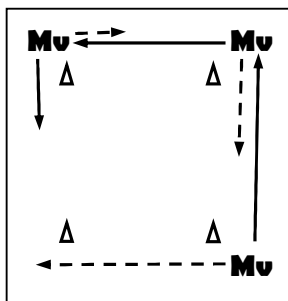
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 3 målvakter

### Grepptechnik



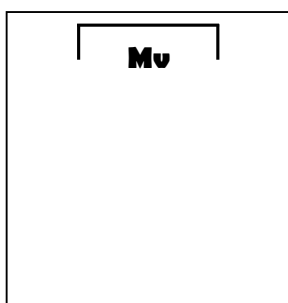
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna grepp teknik på markbollar vid låga utkast. Därefter sidledsflyttning åt motsatt håll.

**Varianter:** Lågt skott.

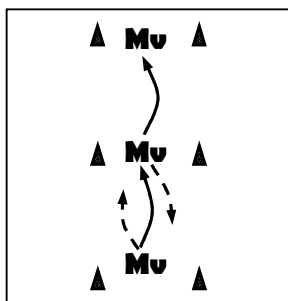


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

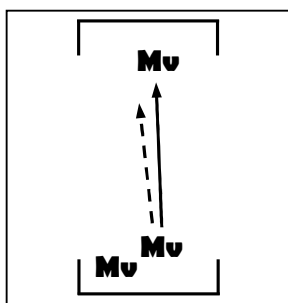


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna grepp teknik på höjdbollar vid höga utkast. Nedre målvakten startar med högt utkast. Målvakten i mitten fångar bollen, vänder och kastar till övre målvakten. Platsbyte. Övningen vänder.

**Varianter:** Midjehöjd, brösthöjd, ansikts höjd eller högre. Högt skott, utspark eller inspark.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna grepp teknik på markbollar och höjdbollar vid skott. Platsbyte efter skott. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Utkast, utspark eller inspark.

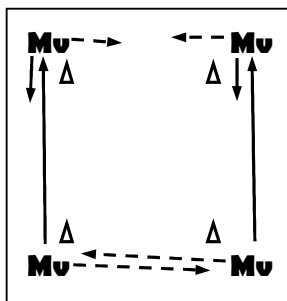
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 4 målvakter

### Grepptechnik



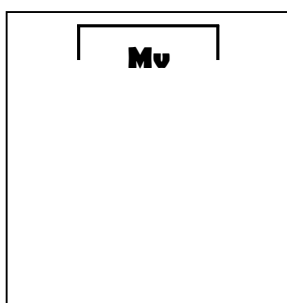
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna grepp teknik på markbollar vid låga utkast. Platsbyte efter utkast genom sidledsflyttning. Övningen vänder.

**Varianter:** Lågt skott.

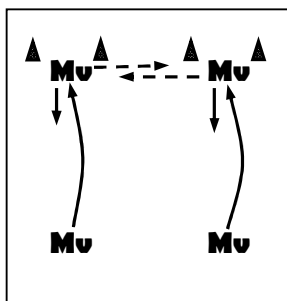


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

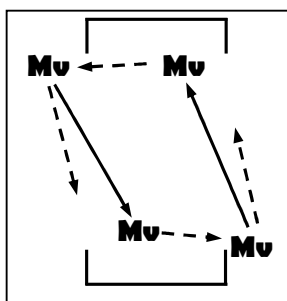


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna grepp teknik på höjdbollar vid höga utkast. Övre målvakter fångar boll, kastar tillbaka och sidledsflyttar därefter till det andra målet. Byt uppgifter mellan nedre och övre målvakter.

**Varianter:** Midjehöjd, brösthöjd, ansiktshöjd eller högre. Högt skott, utspark eller inspark.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna grepp teknik på markbollar och höjdbollar vid skott. Platsbyte motsols. Byt håll. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Utkast, utspark eller inspark.

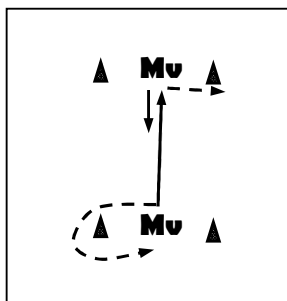
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 2 målvakter

### Fallteknik



#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

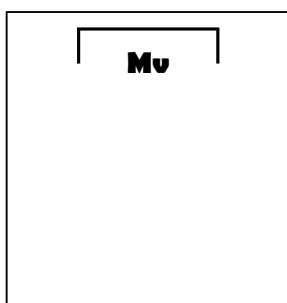
**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna fallteknik på markbollar vid låga utkast.

Sidledsflyttning efter utkast, runt höger respektive vänster kon.

Övningen vänder.

**Varianter:** Lågt skott.

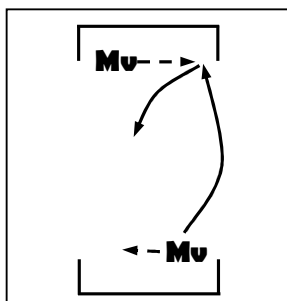


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.



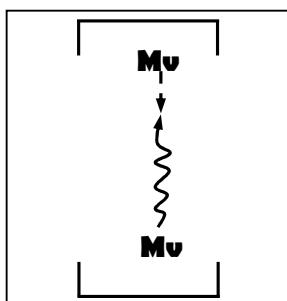
#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna fallteknik på höjdbollar vid höga utkast.

Sidledsflyttning efter utkast, åt höger/vänster.

**Varianter:** Midjehöjd, brösthöjd, ansiktshöjd eller högre. Högt skott, utspark eller inspark.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna fallteknik på markbollar och höjdbollar vid friläge.

Målvakterna tävlar mot varandra. Byt uppgifter.

**Varianter:** Skott, utkast, utspark eller inspark.

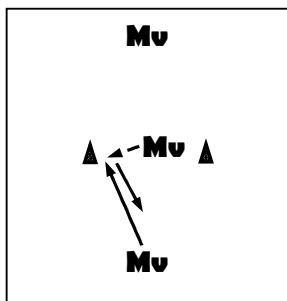
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 3 målvakter

### Fallteknik



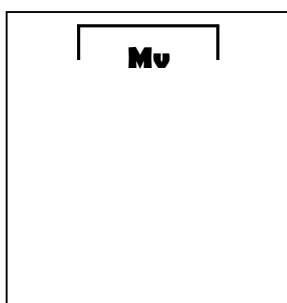
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna fallteknik på markbollar vid låga utkast. Målvakten i mitten fångar bollen växelvis från de övriga målvakterna. Byt uppgifter.

**Varianter:** Lågt skott.

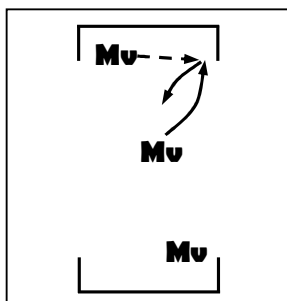


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

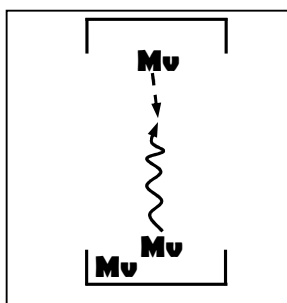


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna fallteknik på höjdbollar vid höga utkast. Målvakten i mitten kastar växelvis mot de övriga målvakterna. Byt uppgifter.

**Varianter:** Midjehöjd, brösthöjd, ansiktshöjd eller högre. Högt skott, utspark eller inspark.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna fallteknik på markbollar och höjdbollar vid friläge.

Platsbyte efter avslut. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Skott, utkast, utspark eller inspark.

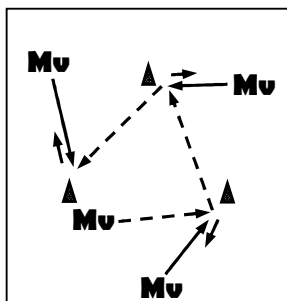
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 4 målvakter

### Fallteknik



#### TEKNIK (25 min)

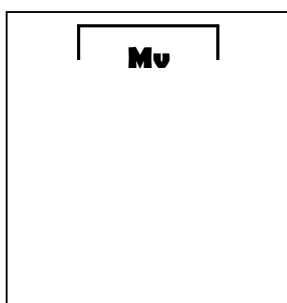
*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 målvakter/3 bollar.

**Utförande:** Träna fallteknik på markbollar vid låga utkast.

Sidledsflyttning motsols. Byt håll. Byt uppgifter.

**Varianter:** Lågt skott.

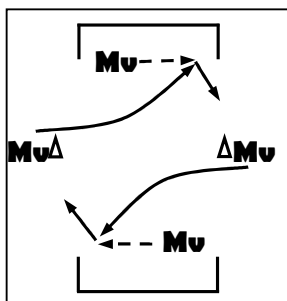


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

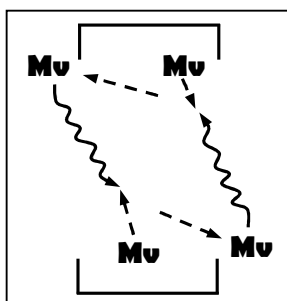


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna fallteknik på höjdbollar vid höga utkast. Målvakterna vid konerna kastar växelvis mot respektive mål. Byt uppgifter.

**Varianter:** Midjehöjd, brösthöjd, ansiktshöjd eller högre. Högt skott, utspark eller inspark.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna greppteknik på markbollar och höjdbollar vid friläge.

Platsbyte motsols. Byt håll. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Skott, utkast, utspark eller inspark.

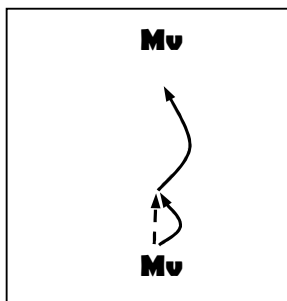
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 2 målvakter

### Boxteknik



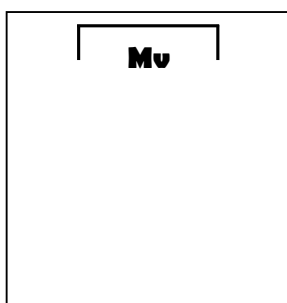
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egenträning/uppvärmning*

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna boxteknik med två händer. Nedre målvakten kastar upp och boxar bollen till övre målvakten.

**Varianter:** Med upphopp. Boxa på kast från den andra målvakten.

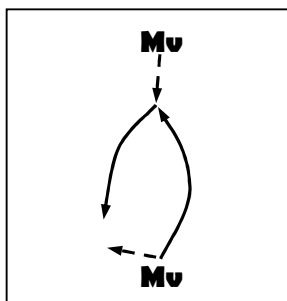


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.



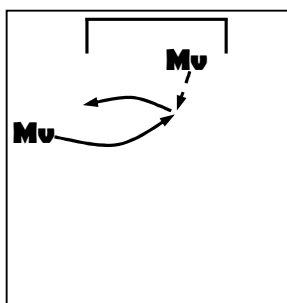
#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna boxteknik med en hand. Nedre målvakten kastar bollen och sidledsflyttar. Övre målvakten boxar tillbaka bollen.

Byt uppgifter.

**Varianter:** Med upphopp.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna boxteknik med en hand eller två händer. Nedre målvakten slår inlägg, övre målvakten boxar tillbaka. Målvakterna tävlar mot varandra. Byt sida. Byt uppgifter.

**Varianter:** Kast istället för inlägg.

*Avsluta med egenträning/nedvarvning*

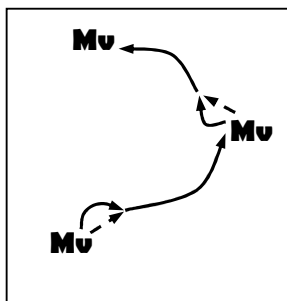




# 13-15 år

## Tematräning – 3 målvakter

### Boxteknik



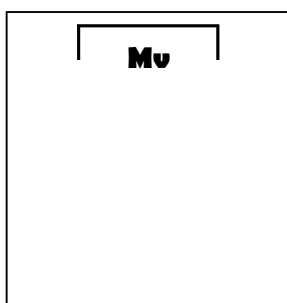
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna boxteknik med två händer. Nedre målvakten kastar upp och boxar bollen till nästa målvakt.

**Varianter:** Med upphopp. Kasta-boxa-fånga.

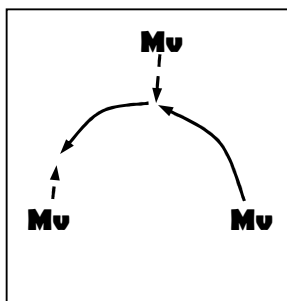


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.



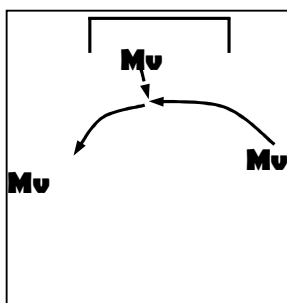
#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna boxteknik med en hand. Höger målvakt kastar till övre målvakt som boxar bollen till vänster målvakt. Övningen vänder.

Byt uppgifter.

**Varianter:** Med upphopp. Kasta-boxa-fånga under rörelse.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna boxteknik med en hand eller två händer. Höger målvakt slår inlägg, övre målvakt boxar bollen till vänster målvakt. Övningen vänder. Målvakterna tävlar mot varandra. Byt uppgifter.

**Varianter:** Kast istället för inlägg.

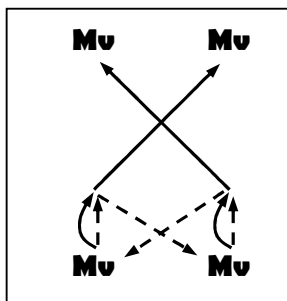
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 4 målvakter

### Boxteknik



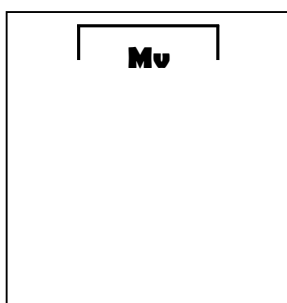
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna boxteknik med två händer. Nedre målvakter kastar upp och boxar bollen diagonalt till övre målvakter. Platsbyte mellan nedre målvakter. Byt uppgifter.

**Varianter:** Med upphopp. Boxa på kast från annan målvakt.

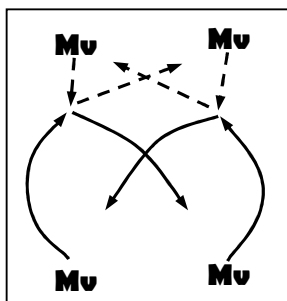


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

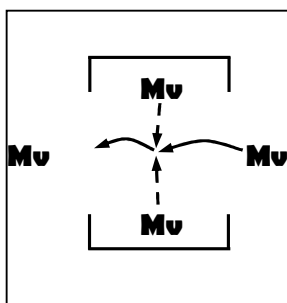


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna boxteknik med en hand. Nedre målvakter kastar till övre målvakter som boxar tillbaka bollen diagonalt. Platsbyte mellan övre målvakter. Byt uppgifter mellan nedre och övre målvakter.

**Varianter:** Med upphopp.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 4 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna boxteknik med en hand eller två händer. Höger målvakt slår inlägg. Nedre och övre målvakt försöker, i kamp med varandra, att boxa bollen till vänster målvakt. Övningen vänder. Målvakterna tävlar mot varandra. Byt uppgifter.

**Varianter:** Kast istället för inlägg.

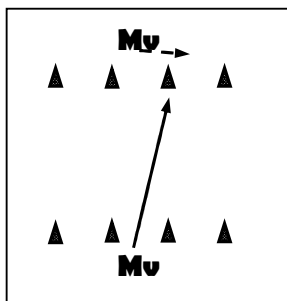
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 2 målvakter

### Utkast



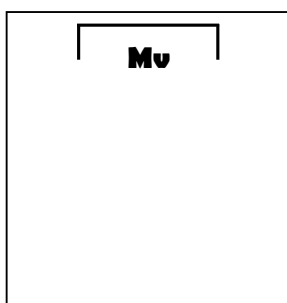
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna låga utkast genom att försöka träffa varandras koner.

**Varianter:** Högt utkast.

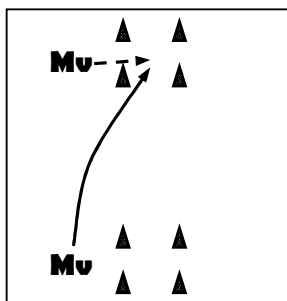


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

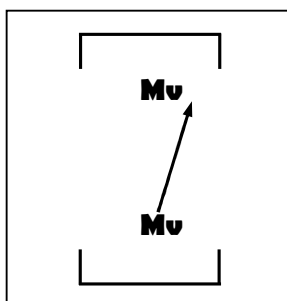


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna höga utkast. Nedre målvakten gör utkast till övre målvakten som försöker fånga bollen inom kvadraten.

**Varianter:** Utkast i midjehöjd, brösthöjd, ansiktshöjd eller högre. Utkast från kvadratens olika sidor. Lågt utkast.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna låga och höga utkast. Mål genom högt eller lågt utkast. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Enbart låga/höga utkast.

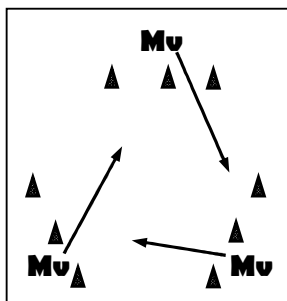
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 3 målvakter

### Utkast



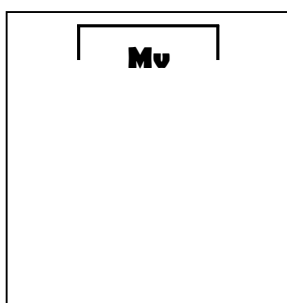
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 målvakter/3 bollar.

**Utförande:** Träna låga utkast genom att försöka träffa varandras koner. Byt håll.

**Varianter:** Högt utkast.

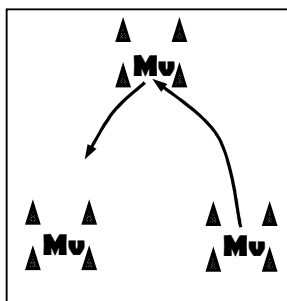


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

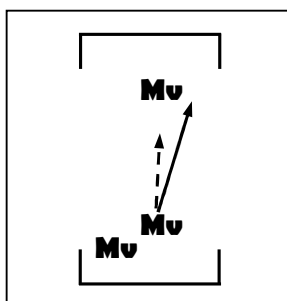


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 3 målvakt/boll.

**Utförande:** Träna höga utkast. Målvakterna gör utkast till varandra och försöker fånga bollen inom kvadraten. Byt håll.

**Varianter:** Utkast i midjehöjd, brösthöjd, ansiktshöjd eller högre. Lågt utkast.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna låga och höga utkast. Mål genom högt eller lågt utkast. Platsbyte. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Enbart låga/höga utkast.

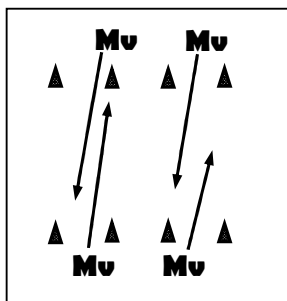
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 4 målvakter

### Utkast



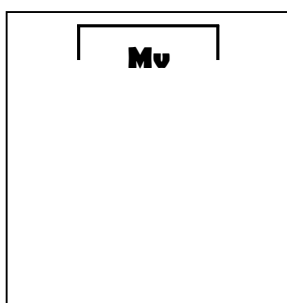
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 målvakter/4 bollar.

**Utförande:** Träna låga utkast genom att försöka träffa motsatta koner.

**Varianter:** Högt utkast.

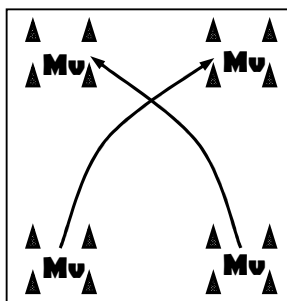


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

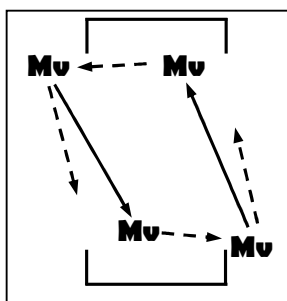


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna höga utkast. Nedre målvakter gör utkast diagonalt till övre målvakter som försöker fånga bollen inom kvadraten. Byt diagonal.

**Varianter:** Utkast i midjehöjd, brösthöjd, ansiktshöjd eller högre. Lågt utkast.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna låga och höga utkast. Mål genom högt eller lågt utkast. Platsbyte motsols. Byt håll. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Enbart låga/höga utkast.

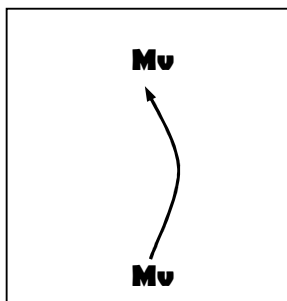
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 2 målvakter

### Utspark



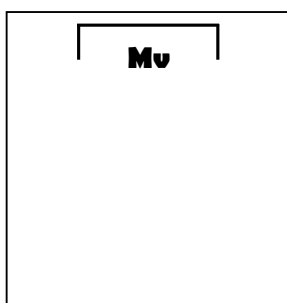
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egenträning/uppvärmning*

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna utspark på helvolley.

**Varianter:** Halvolley.

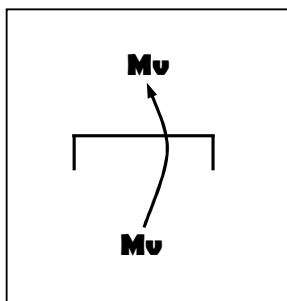


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

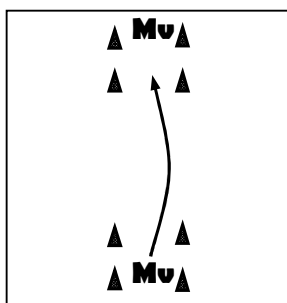


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna utspark på halvolley över målet.

**Varianter:** Helvolley.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna utspark på hel- och halvolley. Försök med utspark träffa inom kvadraten. Räkna antal träffar. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Enbart hel/halvolley.

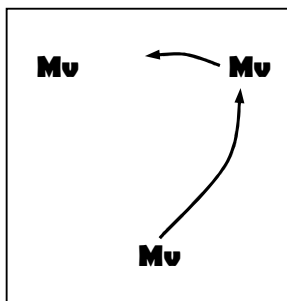
*Avsluta med egenträning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 3 målvakter

### Utspark



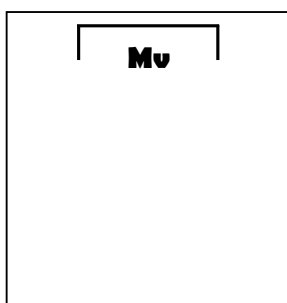
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna utspark på helvolley.

**Varianter:** Halvolley.

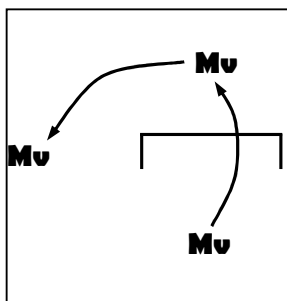


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.



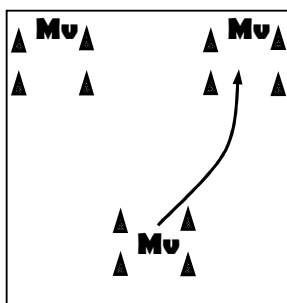
#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna utspark på halvolley. Nedre målvakt gör utspark över målet till övre målvakt som fångar och gör utspark till vänster målvakt.

Byt uppgifter.

**Varianter:** Helvolley.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna utspark på hel- och halvolley. Försök med utspark träffa inom kvadraten. Räkna antal träffar. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Enbart hel/halvolley.

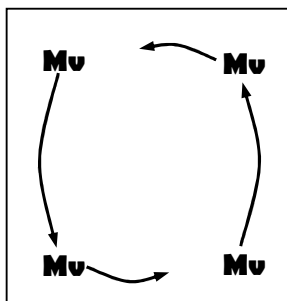
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 4 målvakter

### Utspark



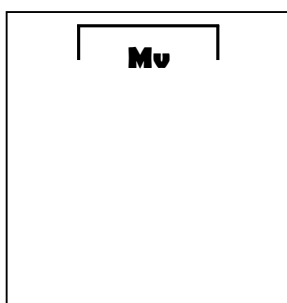
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egenträning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna utspark på helvolley.

**Varianter:** Halvolley.

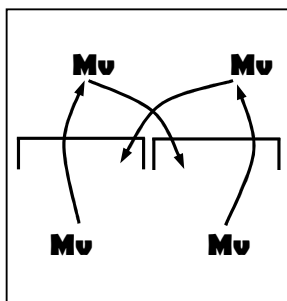


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.



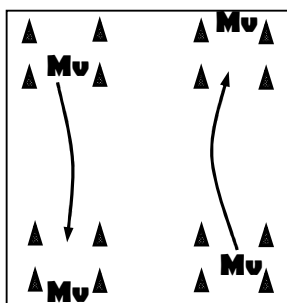
#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna utspark på halvvolley. Nedre målvakter gör utspark över målet. Övre målvakter fångar och gör utspark diagonalt.

Byt uppgifter.

**Varianter:** Helvolley.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna utspark på hel- och halvvolley. Försök med utspark träffa inom kvadraten. Räkna antal träffar. Målvakterna tävlar mot varandra parvis.

**Varianter:** Enbart hel/halvvolley.

*Avsluta med egenträning/nedvarvning*

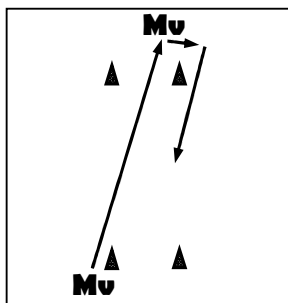




# 13-15 år

## Tematräning – 2 målvakter

### Mottagning



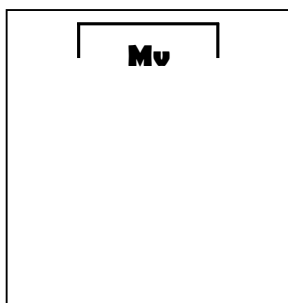
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna mottagning på markbollar. Låg passning. Mottagning i sidled och passning genom det motsatta målet. Mottagning åt höger/vänster.

**Variationer:** Enbart fotens insida/utsida. Enbart höger/vänster fot. Lågt utkast istället för passning.

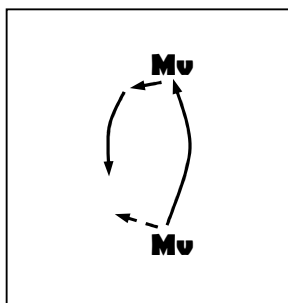


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Variationer:** Utifrån målvaktens behov.

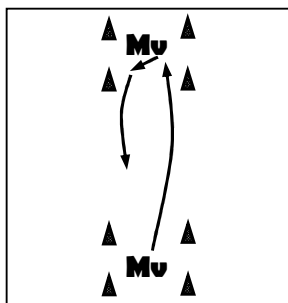


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna mottagning på höjdbollar. Hög passning. Mottagning i sidled och passning tillbaka. Mottagning åt höger/vänster.

**Variationer:** Mottagning med fot, lår eller bröst. Högt utkast eller utspark istället för passning.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna mottagning på markbollar och höjdbollar. Låg och hög passning. Räkna mottagningar inom kvadraten. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Variationer:** Mottagning med fot, lår eller bröst. Enbart låg/hög passning. Högt utkast eller utspark istället för passning.

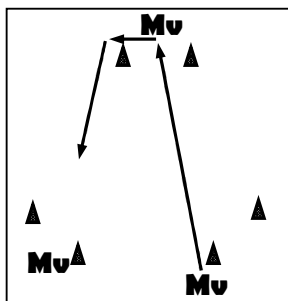
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 3 målvakter

### Mottagning



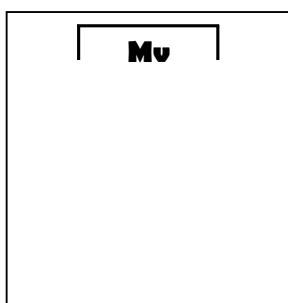
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna mottagning på markbollar. Låg passning. Mottagning i sidled och passning genom målet. Byt håll.

**Varianter:** Enbart fotens insida/utsida. Enbart höger/vänster fot. Lågt utkast istället för passning.

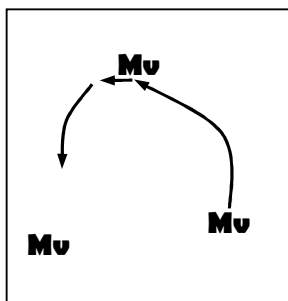


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

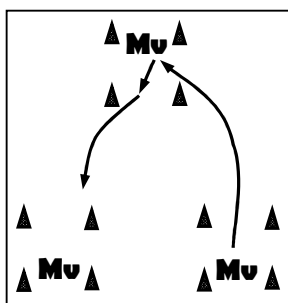


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna mottagning på höjdbollar. Hög passning. Mottagning i sidled och passning till nästa målvakt. Byt håll.

**Varianter:** Mottagning med fot, lår eller bröst. Högt utkast eller utspark istället för passning.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna mottagning på markbollar och höjdbollar. Låg och hög passning. Räkna mottagningar inom kvadraten. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Mottagning med fot, lår eller bröst. Enbart låg/hög passning. Högt utkast eller utspark istället för passning.

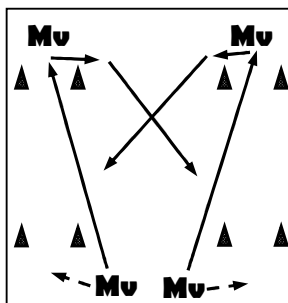
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 4 målvakter

### Mottagning



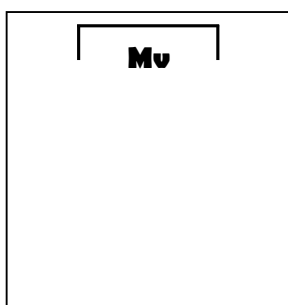
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna mottagning på markbollar. Nedre målvakter passar rakt. Övre målvakter gör mottagning i sidled och passar diagonalt genom motsatt mål. Byt uppgifter.

**Varianter:** Enbart fotens insida/utsida. Enbart höger/vänster fot. Lågt utkast istället för passning.

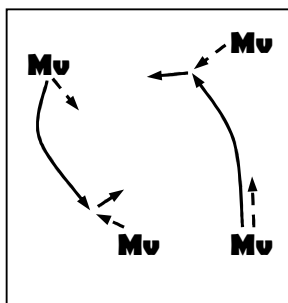


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

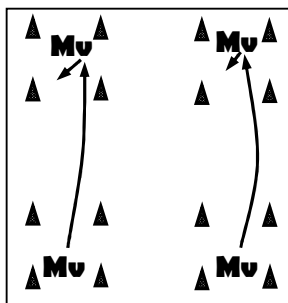


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna mottagning på höjdbollar. Hög passning. Mottagning i sidled och passning till nästa målvakt under rörelse.

**Varianter:** Mottagning med fot, lår eller bröst. Högt utkast eller utspark istället för passning.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna mottagning på markbollar och höjdbollar. Låg och hög passning. Räkna mottagningar inom kvadraten. Målvakterna tävlar mot varandra parvis.

**Varianter:** Mottagning med fot, lår eller bröst. Enbart låg/hög passning. Högt utkast eller utspark istället för passning.

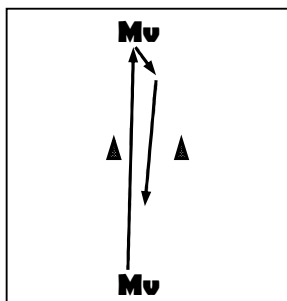
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 2 målvakter

### Passning



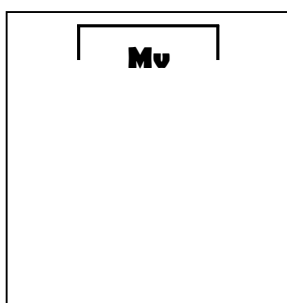
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna låg passning. Passa genom konmålet.

**Varianter:** Enbart fotens insida/vrist. Enbart höger/vänster fot.

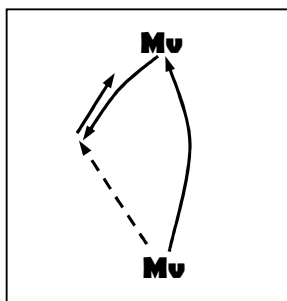


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

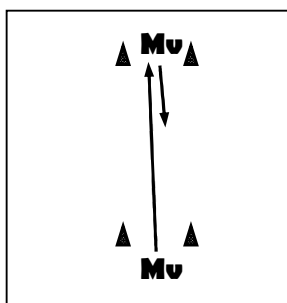


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna hög passning. Nedre målvakten passar och löper därefter ut i vinkel för att ta emot volleypassning från övre målvakten. Tillbakaspel. Övningen vänder.

**Varianter:** Enbart fotens insida/vrist. Inspark istället för passning.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 2 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna låg och hög passning. Räkna passningar genom konmålet. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Enbart fotens insida/vrist. Enbart höger/vänster fot. Enbart låg/hög passning. Max 2 tillslag.

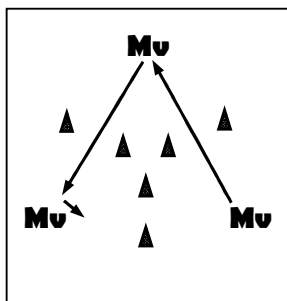
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 3 målvakter

### Passning



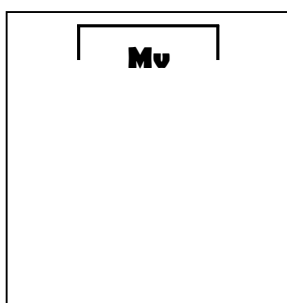
#### TEKNIK (25 min)

*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna låg passning. 1 och 2 tillslag växelvis. Passa genom konmålen. Byt håll.

**Varianter:** Enbart fotens insida/vrist. Enbart höger/vänster fot.

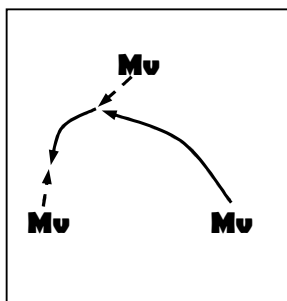


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

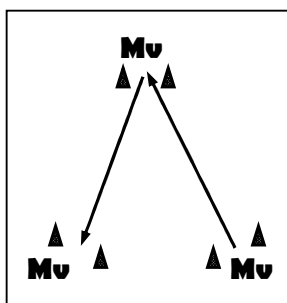


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna hög passning. Högra målvakten passar till övre målvakten som volleypassar till vänstra målvakten. Vänstra – högra – övre osv.

**Varianter:** Enbart fotens insida/vrist. Inspark istället för passning.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 3 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna låg och hög passning. Räkna passningar genom konmålet. Byt håll. Målvakterna tävlar mot varandra.

**Varianter:** Enbart fotens insida/vrist. Enbart höger/vänster fot. Enbart låg/hög passning. Max 2 tillslag.

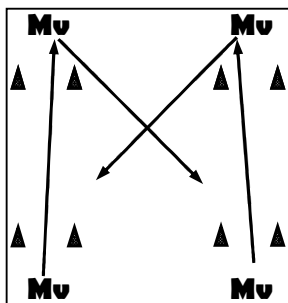
*Avsluta med egen träning/nedvarvning*



# 13-15 år

## Tematräning – 4 målvakter

### Passning



#### TEKNIK (25 min)

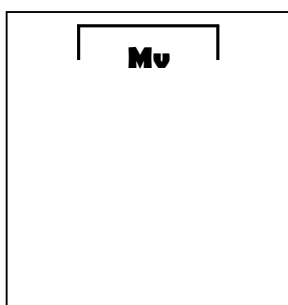
*Starta med egen träning/uppvärmning*

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna låg passning. Nedre målvakter passar rakt till övre målvakter som med 1 tillslag passar diagonalt till motsatt konmål.

Byt uppgifter.

**Varianter:** Enbart fotens insida/vrist. Enbart höger/vänster fot.

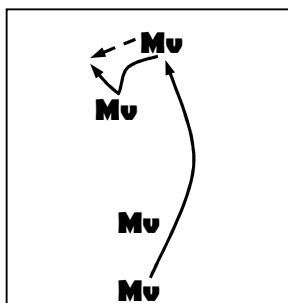


#### SPECIALTRÄNING (20 min)

**Organisation:** Specialträning individuellt eller i grupp.

**Utförande:** Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

**Varianter:** Utifrån målvaktens behov.

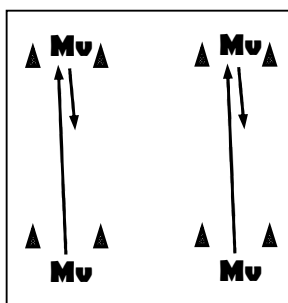


#### TEKNIK (20 min)

**Organisation:** 4 målvakter/boll.

**Utförande:** Träna hög passning. Nedre målvakten slår en hög passning till övre målvakten som volleypassar till närmsta målvakt och gör sig därefter spelbar för tillbakaspel. Övningen vänder. Byt uppgifter.

**Varianter:** Enbart fotens insida/vrist. Inspark istället för hög passning.



#### LEK (25 min)

**Organisation:** 4 målvakter/2 bollar.

**Utförande:** Träna låg och hög passning. Räkna passningar genom konmålet. Byt håll. Målvakterna tävlar mot varandra parvis.

**Varianter:** Enbart fotens insida/vrist. Enbart höger/vänster fot.

Enbart låg/hög passning. Max 2 tillslag.

*Avsluta med egen träning/nedvarvning*