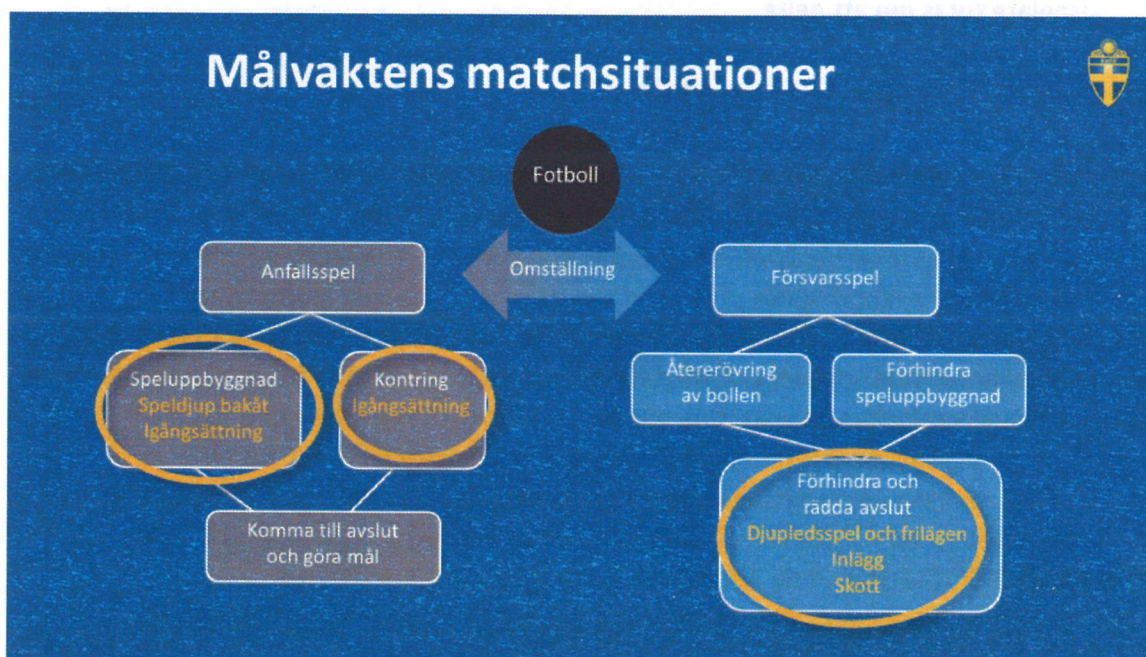




Spelarutbildningsplan Skellefteå - spelet som utgångspunkt



Målvakt



Målvaktsträning 7-12 år

En kort sammanställning av utbildningsmaterialet till Svenska Fotbollförbundet målvaktstränarutbildning C.

Syfte och mål

- Syftet är att vägleda lagens ledare så att de känner sig trygga i arbetet med målvaktsträning.
- Att välja ett träningsinnehåll som utvecklar barns förmågor och som skapar intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet är en av de viktigaste ingredienserna inom barn och ungdomsfotbollen.
- Spela, göra mål, erövra bollen från motståndaren och göra målvaktsräddningar är fyra grundläggande färdigheter som bör genomsyra barnfotbollen.
- På sikt bör målsättningen vara att alla lag har minst en ledare som gått Svenska Fotbollförbundets målvaktstränarutbildning C.

Fotbollsglädje, 5 mot 5

- Spelet fotboll upptäcks på ett naturligt och lekfullt sätt. Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod. Det viktigaste är att skapa motivation och passion för fotboll. Att kunna behärska kroppens olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.
- Till största delen bedrivs målvaktsträningen genom lekar och övningar som hela gruppen deltar i.
- Alla spelare provar på att stå i mål på träning och match.
- I slutet av åldersspannet börjar mer specifika målvaktsövningar införas där alla spelare turas om att delta

Lära för att träna, 7 mot 7

- Denna period kallas också för den "motoriska guldåldern". Med rätt träningsinnehåll och metodik går det att skapa goda förutsättningar för inläring av nya rörelser. Barnet börjar förstå vad träning innebär och att den i kombination med leken har stor påverkan på utvecklingen.
- Träningen är fortsatt det viktigaste momentet, samtidigt som matcher på barnets villkor blir en naturlig del av fotbollen. På grund av varierande mognadstakt kommer skillnaderna mellan barn att öka under perioden.
 - Alla spelare provar stå i mål på träning och match.
 - Specifika målvaktsövningar

Grunder för alla

- Alla lag bör ha minst en tränare som känner till grunderna för målvaktsspelet även om alla grunder inte tränas kontinuerligt.
- Vid målvaktsträning gäller det att utgå från spelarnas nivå och inte börja med för komplicerade övningar för tidigt. Nöt grunderna på ett lekfullt sätt och låt barnen själva resonera kring hur olika problem eller rörelser kan utföras.

Utgångsställning, grepp teknik och position

- Utgångsställning
 - Vid "utgångsställning skott" ska målvakten böja på benen och luta överkroppen något framåt. Armarna ska vara böjda – något framför kroppen. Öppna händerna ut mot planen och var beredd att fånga bollen.
- Fånga bollen längs marken – grepp teknik
 - När bollen ska fångas längs marken böjer målvakten knäna och i höftleden så händerna når ner till marken. Bollen fångas med händerna under bollen och lillfingrarna nära varandra. Låt bollen rulla upp mellan underarmarna och överkroppen.
- Fånga bollen i midjehöjd – grepp teknik
 - Kommer bollen i midjehöjd möter målvakten bollen med sträckta armar och handflatorna vända uppåt. Bollen ska fångas direkt mellan underarmarna och bröstet.
- Fånga bollen i brösthöjd - grepp teknik
 - Möt bollen med något böjda armar. Rikta handflatorna mot bollen med raka handleder. Spreta med fingrarna och håll tummarna mot varandra. Fånga bollen med en följsam rörelse.
- Kasta sig och fånga bollen – fall teknik
 - Flytta foten närmast bollen snett framåt. Sträck armarna snett framåt och landa på sidan. Fånga bollen snett framför kroppen, närmsta handen bakom bollen och den andra ovanpå. Om bollen kommer längre ifrån tar man några sidsteg innan man kastar sig. Gör ett markerat frångjut snett uppåt om bollen kommer i luften.
- Utgångsposition i målet – lära sig veta var målet är utan att titta, täcka vinklar och gå ut mot bollen i skottögonblicket.
Visa hur stor skillnad det blir gällande täckytan om målvakten tar något steg utåt.

Igångsättning

- Rulla ut bollen längs marken
 - Man håller bollen i handflatan och för armen bakåt. Tar några steg framåt med böjda knän, för armen framåt så nära marken som möjligt och rullar iväg bollen utan studs.
- Kasta ut bollen
 - Ta ett par steg framåt med sidan i kastriktningen. Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett framåt. För kastarmen uppåt - framåt. Släpp bollen när armen är på väg nedåt. Styr bollen med fingertopparna.
- Spela ut bollen på volley – sidvolleyutspark
 - Stå med sidan åt det håll bollen ska spelas. Håll bollen med motsvarande hand. Rikta stödjebenet och luta överkroppen dit bollen ska spelas. Roter kroppens på stödjebenet och för tillslagsfoten utåt och framåt. Fullfölj sparken.

Allmänt träningsupplägg

Generellt brukar träningarna ha följande upplägg:

- Samling
- Uppvärmningslek och koordination
- Färdighetsträning fotboll
- Spelövningar
- Lek
- Avslutningssamling

Ett annat bra upplägg är stationsträning t ex med en station med smålagsspel, en där utspelarna tränar en anfallsfärdighet och en där man tränar avslut på stationära målvakter.

Lekar och koordinationsövningar

Alla aktiviteter som utmanar rörelser med hela kroppen, exempelvis:

- Springa (framåt, bakåt, sidledes, snett bakåt)
 - Lägg till boll, kasta upp bollen och fånga den så högt som möjligt.
- Hoppa (med två ben, med ett ben. Hoppa uppåt, framåt, bakåt, sidled)
 - Lägg till att stanna i balans.
- Lägga sig ned, resa sig upp från sittande (sittandes på rumpa/på knä), resa sig från liggande (från mage, rygg och sida).
 - Lägg till boll; studsa hela tiden bollen eller att sitta, kasta upp bollen och resa sig innan bollen fångas.
- Krypa, spindelgång (mage nedåt eller rumpa nedåt)
- Kullerbyttor och tigersprång

Fundera på hur rörelser kan kombineras och hur även bollen kan läggas till.

Exempel på lekar som tränar öga hand-koordination

- Nummerboll
- Killerball
- Doppboll
- Kull
- Stafetter – växla mellan att hantera bollen med fötterna och hantera den med händerna
- Istället för att driva bollen med fötterna kan enbart händerna användas, både krypande och stående – se möjligheterna

Färdighetsträning, enkel till avancerad

Barnen behöver i första hand vänja sig med att fånga bollen och rulla ut bollen så att den är enkel att ta med sig för medspelare.

Här följer en övning som kan användas för bollbehandling både med fötterna men även med händerna. I det här fallet rullar spelarna bollen till varandra och använder skopan för att ta emot bollen.

Vad: Rulla ut och ta emot boll med händerna.

Varför: För att öka träffsäkerheten i utrullningen och säkerheten med skopan.

Hur, tänk på: Hur ska du göra för att rulla bollen utan att den studsar? Hur ska du göra för att skopa upp bollen?

Öva: Placera konor, spelare och boll enligt föreslagen skiss till vänster. Spelaren med boll rullar ut bollen till spelare vid nästa kon som skopar upp bollen och sedan rullar vidare till spelaren vid nästa kon och så vidare.

Stegring: Kan användas för alla typer av leverans och mottagning av boll, kasta och fånga höga bollar, skjuta och fånga bollar nära kroppen, passa och ta emot pass eller med två bollar samtidigt där en rullas och en kastas högt.

Färdighetsträning, enkel

- Två och två
 - Rulla längs marken till varandra och fånga i skopa.
 - Humpa till varandra och fånga med sopa i maghöjd.
 - Humpa högt och fånga högt.
Efter hand kan de börja med breddsidan istället för att rulla eller humpa.
 - Sitta (eller stå) rygg mot rygg och lämna över bollen till varandra.
- Stegring
 - Situps med boll, falla snett bakåt när bollen fångas.

Fallteknik, mindre avancerad

- Sitta på rumpa och falla åt sidan (Situps med boll, falla snett bakåt när bollen fångas)
- Sitta på knä och falla åt sidan
- Stå på huk
- Stå upp och falla åt sidan
Landa på skuldran höften och låren. Sträva efter att inte landa på armbågarna och knäna. Kan underlätta att till en början inte slänga sig på bollar längs marken utan i höfthöjd istället.

Färdighetsträning för 2 målvakter, mindre avancerad

- Två mål mitt emot varandra, cirka 15 meter
 - En målvakt skjuter ett skott som den andra försöker rädda och skjuter sedan ett skott som den första målvakten försöker rädda.
 - Målvakten står med ryggen mot planen
På kommando vänder sig målvakten och fångar bollen som kommer lågt, mellan eller högt
- Målvakten står i utgångsposition
 - Skott nere höger och sen skott mellan vänster
 - Går att kombinera hur som helst, tänk på att hålla det enkelt
 - Går även att starta liggande i mål, för att sedan resa sig och ta skott

Avslut och igångsättning, mindre avancerad

- Två målvakter och två utespelare. Två mål mitt emot varandra, cirka 20 meter mellan.
 - Målvakt startar genom att rulla/passa bollen till spelare som driver mot andra målet och avslutar.
 - Målvakten i det andra målet räddar och rullar/passar sedan ut till den andra utespelaren som driver och avslutar på första målvakten.
 - Om det blir flyt kan man köra med två bollar så det blir skott oftare.
 - Sen kan avståndet mellan målen förändras för att passningen mellan målvakt och utspelare blir längre eller att så att avslutet antingen är distansskott eller närskott.

Målvakter i spel och spelövningar

Sträva efter att alla spelare är med och är målvakt men tänk även på att för korta byten kan göra det svårt för spelaren att hitta rätt i spelet som målvakt. Inför matcher är grunderna perfekta att ha som uppvärmning för målvakterna.

Exempel:

- 10 bredsidor i magen som skopas
- 10 bredsidor längs marken som skopas
- Blandade bredsidor från olika ställen så målvakten tvingas röra på sig i målet
 - Fokus är att få igång kroppen i allmänhet och fotarbetet och greppet i synnerhet
 - Efter varje skott rullas bollen ut till den som skjuter

Teknik- och smidighetsträning



A En målvakt - en boll

- Jogga lugnt med bollen studsande
- Sidoförflyttningar med bollen studsande
- Basketdribblingar
- Rulla bollen i en 8:a mellan benen
- För bollen i luften i en 8:a mellan benen
- För bollen i en 8:a mellan benen medan du sparkar upp dem
(både inifrån och ut och utifrån och in)
- Stå bredbent, kasta upp bollen mellan benen, vänd, kasta dig och fånga den
- Stå bredbent, rulla bollen mellan benen, vänd och kasta dig efter bollen
- Ligg på mage, rulla bollen under bröstet
- Ligg på rygg med bollen mellan fötterna. För bollen med fötterna och lägg av den händerna bakom huvudet. För tillbaka benen och lägg sedan tillbaka bollen mellan fötterna. Upprepa
- Sitt, studsa bollen mellan benen, upp och fånga före studs
- Ligg på mage, studsa bollen, upp och fånga före studs
- Rulla bollen, fram och ta upp i skopan
- Rulla bollen, kullerbytta fram och ta i skopan
- Kasta upp bollen, hoppa upp och fånga den
- Kasta upp bollen, hoppa upp och fånga den och gör en kullerbytta
- Kasta upp bollen, låt den studsa, kasta dig och fånga den

B Två målvakter - en boll



Alternativt tränare o målvakt - en boll

Nedanstående övningar utföres i ganska lågt tempo. Målvakten får ej bli så trött att tekniken försämras. *Vid övningar med stående målvakt skall grundställning alltid intas.*

- Målvakter som sitter mot varandra
 - kastar bollen till varandra i sidan och över huvudet
 - gör situps och lämnar bollen till varandra vid fötterna
- Målvakter som sitter med ryggen mot varandra
 - lämnar bollen till varandra i sidan
 - lämnar bollen till varandra över huvudet samt för den till fötterna och sedan tillbaka till andra målvakten
- Kasta bollen till sittande målvakt, höger och vänster sida
- Kasta bollen till knästående målvakt, höger och vänster sida
- Kasta bollen till målvakt som ligger på mage
- Rulla bollen till stående målvakt, sidoförflyttning utan att kasta sig
- Kasta halvhöga bollar till stående målvakt, sidoförflyttning utan att kasta sig
- Kasta höga bollar till stående målvakt, sidoförflyttning utan att kasta sig
- Kasta bollar med låg studs till stående målvakt som kastar sig framåt och fångar bollen i skopan
- Rulla bollen på sidan nära målvakten som kastar sig och fångar bollen
- Rulla bollen på sidan en bit ifrån målvakten, som kastar sig och tippar ut bollen
- Kasta låga bollar till stående målvakt som kastar sig och fångar bollen
- Kasta halvhöga bollar till stående målvakt som kastar sig och fångar bollen
- Kasta höga bollar till stående målvakt, som kastar sig och fångar bollen
- Kasta höga bollar till stående målvakt som kastar sig och tippar bollen