



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS MÅLVAKTSTRÄNARUTBILDNING UEFA A

MÅLVAKTSTRÄNARUTBILDNING UEFA A MÅLVAKTSFYS

Målvaktsfys

Målvakterna i elitfotbollen gör i genomsnitt 42 målvaktsaktioner under en match, och förflyttar sig cirka 5,1 km då farten kan variera från gång till sprint. Viloperioderna mellan aktionerna pendlar mellan två sekunder till 10 minuter beroende på matchens utveckling.

En väl genomtänkt fotbollsuppvärmning/förberedelseträning har skadeförebyggande effekter och är också en möjlighet att träna målvakternas fotbollsfysiska färdigheter samtidigt som målvakterna blir varma och förberedda för kommande moment i träning och match.

Det två viktigaste faktorerna inom målvaktsfys är att målvakterna kan utföra matchlika aktioner med hög explosivitet och kan behålla den höga explosiviteten under hela matchen. Om man använder explosiva målvaktsövningar som varar från noll till sju sekunder och som utgår från lagets arbetssätt får målvakterna fatta många matchlika beslut.

Under träning är tiden mellan målvaktsaktionerna oftast kortare än under match. Därför är det speciellt viktigt att målvakterna kan återhämta sig snabbt under träning innan det är dags för en ny aktion vilket man kan åstadkomma med olika former av spelträning.

Ju skickligare tränaren är på att analysera spelets krav och målvakternas kapacitet och därefter planera, genomföra och utvärdera träningsbelastningen desto bättre blir målvakternas träningsmiljö. Målvakterna kan förbättra sin prestationsförmåga och samtidigt hålla sig skadefria.

Säsongspanering handlar mycket om att dra upp riktlinjer för vad, varför och hur laget ska träna för att utveckla sitt arbetssätt. Fotbollssäsongen kan delas in i försäsong inför våren, vårsäsong, sommaruppehåll, försäsong inför hösten, höstsäsong och eftersäsong.

Periodisering innebär planering, fördelning och variation av träningsmetoder och principer i ett återkommande eller periodiskt schema. Periodiseringen skapar en bra struktur och för målvaktstränaren innebär det att tillsammans med huvudtränaren planera alla träningspass och matcher över hela säsongen.

Under en vecka planerar tränaren lagets träningar för att kortsiktigt förbereda spelarna inför nästa match och för att långsiktigt utveckla spelarnas och lagets prestationer. Tiden mellan två matcher kan delas upp i tre faser: återhämtningsfas, högbelastande fas och matchförberedande fas. Syftet med denna fördelning är långsiktigt att utveckla och stabilisera lagets prestation och kortsiktigt att vinna nästa match.

När du loggat in kan du ta del av detta innehåll!