

TEMATRÄNINGAR

Målvaktsträning - fotboll

13-15 ÅR



Bollidrott i Sverige

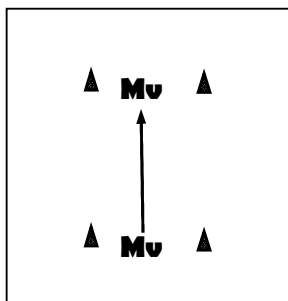
Jonas Nilsson – Thomas Westerberg



13-15 år

Tematräning – 2 målvakter

Grepptechnik



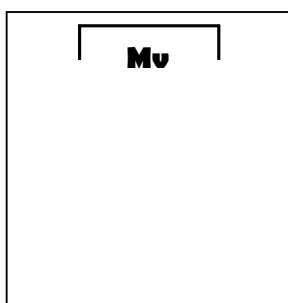
TEKNIK (25 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 2 målvakter/boll.

Utförande: Träna grepptechnik på markbollar vid låga utkast.

Varianter: Lågt skott.

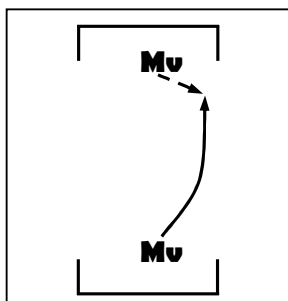


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.



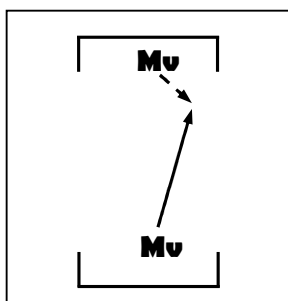
TEKNIK (20 min)

Organisation: 2 målvakter/boll.

Utförande: Träna grepptechnik på höjdbollar vid höga utkast.

Sidledsförflyttning 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.

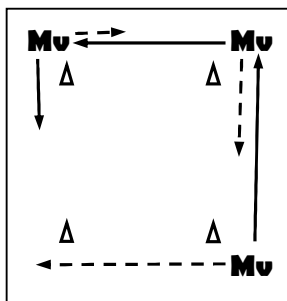
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 3 målvakter

Grepptechnik



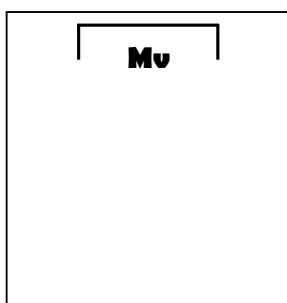
TEKNIK (25 min)

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.

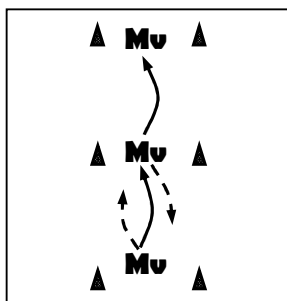


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

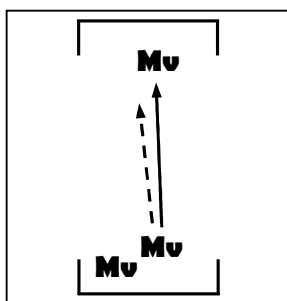


TEKNIK (20 min)

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, ansikthöjd 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.

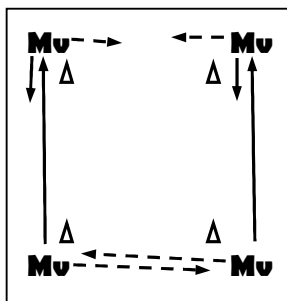
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 4 målvakter

Grepptechnik



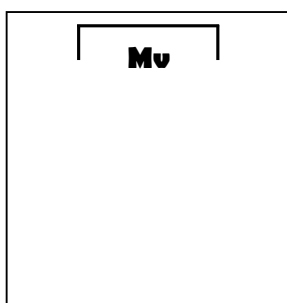
TEKNIK (25 min)

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.

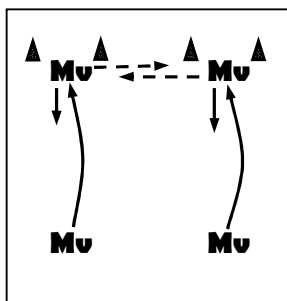


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

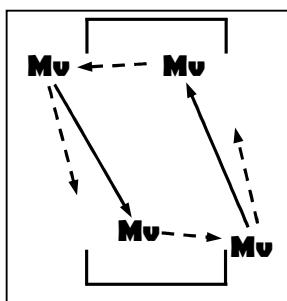


TEKNIK (20 min)

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. Høgt 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.

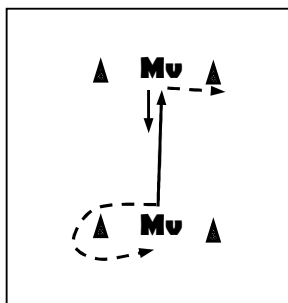
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 2 målvakter

Fallteknik



TEKNIK (25 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

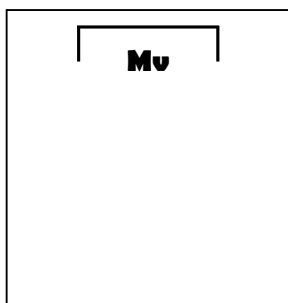
Organisation: 2 målvakter/boll.

Utförande: Träna fallteknik på markbollar vid låga utkast.

Sidledsflyttning efter utkast, runt höger respektive vänster kon.

Övningen vänder.

Varianter: Lågt skott.

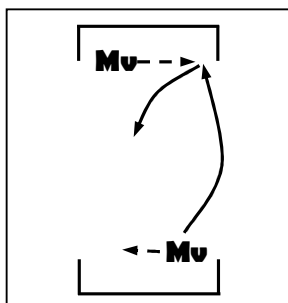


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.



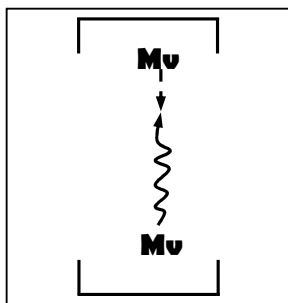
TEKNIK (20 min)

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.

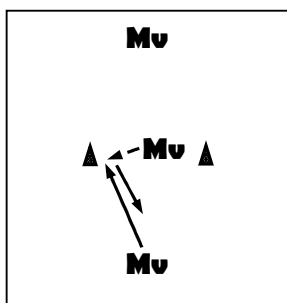
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 3 målvakter

Fallteknik



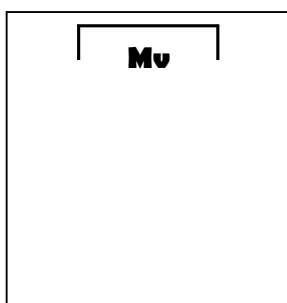
TEKNIK (25 min)

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.

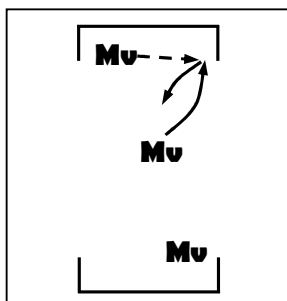


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

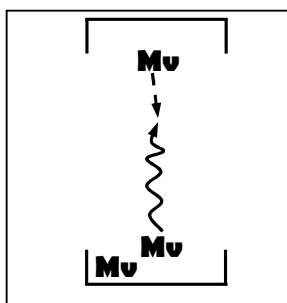


TEKNIK (20 min)

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.

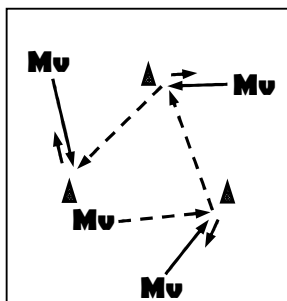
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 4 målvakter

Fallteknik



TEKNIK (25 min)

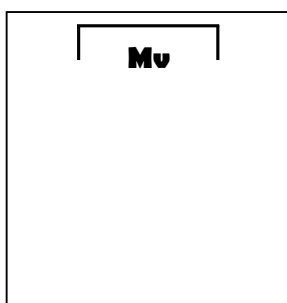
Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 målvakter/3 bollar.

Utförande: Träna fallteknik på markbollar vid låga utkast.

Sidledsflyttning motsols. Byt håll. Byt uppgifter.

Varianter: Lågt skott.

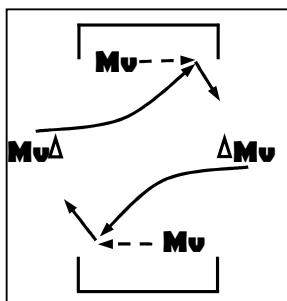


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

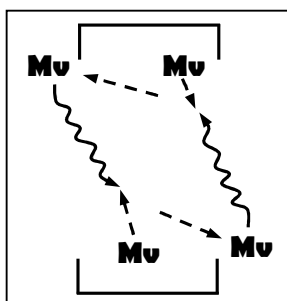


TEKNIK (20 min)

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.

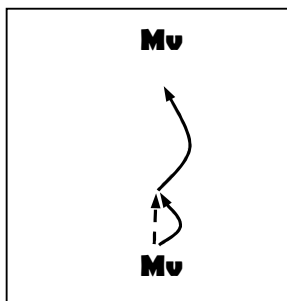
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 2 målvakter

Boxteknik



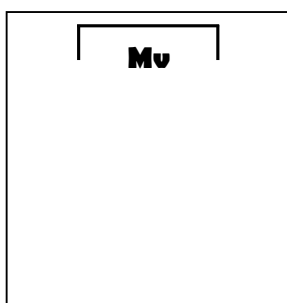
TEKNIK (25 min)

Starta med egen träning/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.

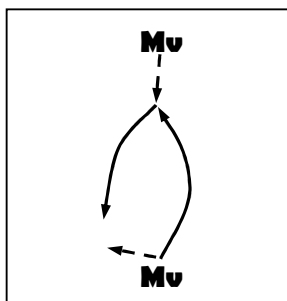


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.



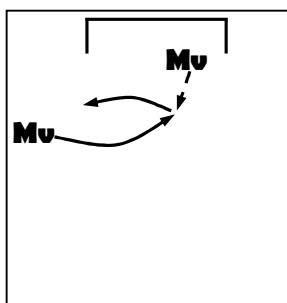
TEKNIK (20 min)

Organisation: 2 målvakter/boll.

Utförande: Träna boxteknik med en hand. Nedre målvakten kastar bollen och sidledsförflyttar. 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.

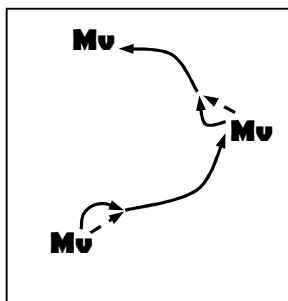
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 3 målvakter

Boxteknik



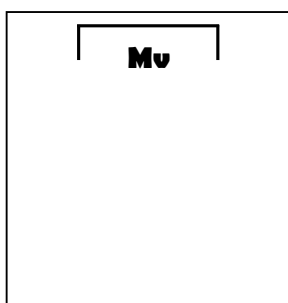
TEKNIK (25 min)

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.

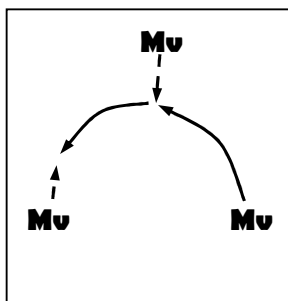


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.



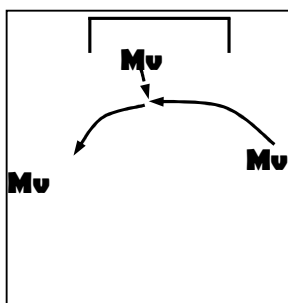
TEKNIK (20 min)

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.

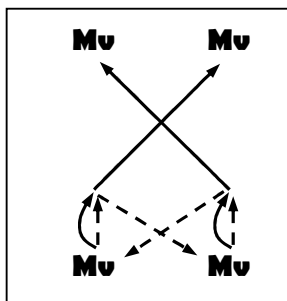
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 4 målvakter

Boxteknik



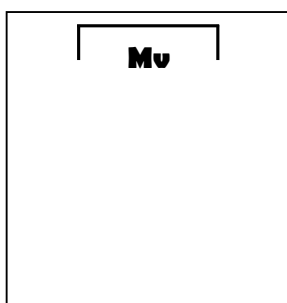
TEKNIK (25 min)

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.

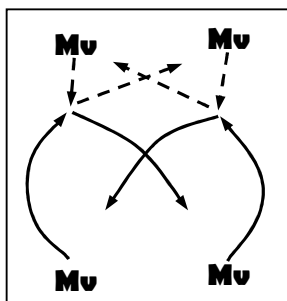


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

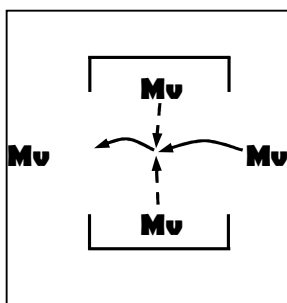


TEKNIK (20 min)

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.

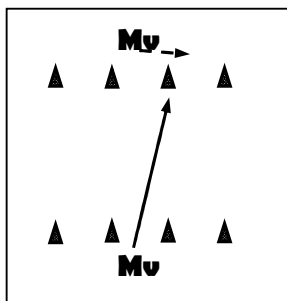
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 2 målvakter

Utkast



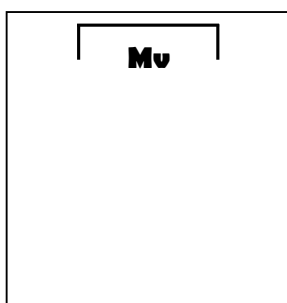
TEKNIK (25 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 2 målvakter/boll.

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

Varianter: Högt utkast.

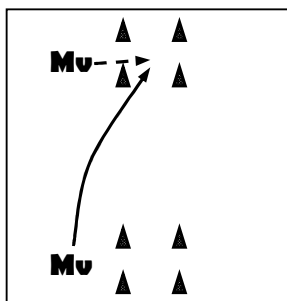


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

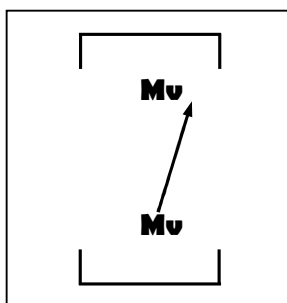


TEKNIK (20 min)

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.

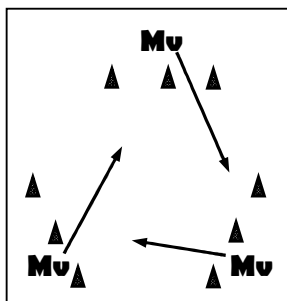
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 3 målvakter

Utkast



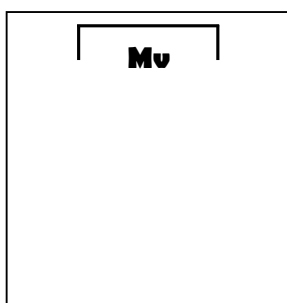
TEKNIK (25 min)

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.

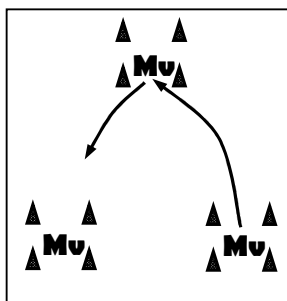


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.



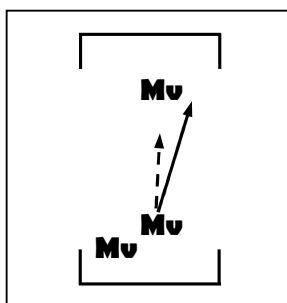
TEKNIK (20 min)

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.

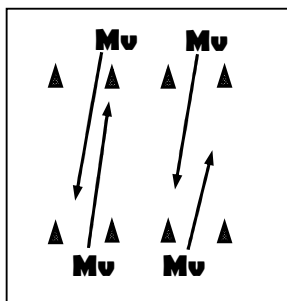
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 4 målvakter

Utkast



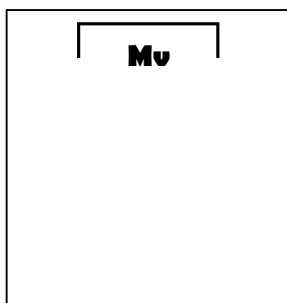
TEKNIK (25 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 4 målvakter/4 bollar.

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

Varianter: Högt utkast.

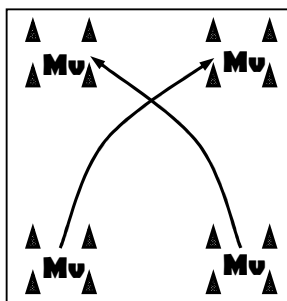


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

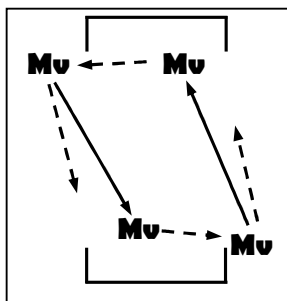


TEKNIK (20 min)

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.

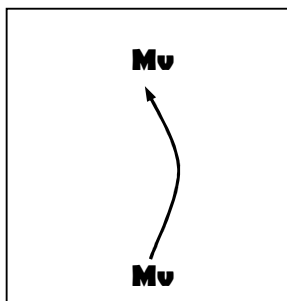
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 2 målvakter

Utspark



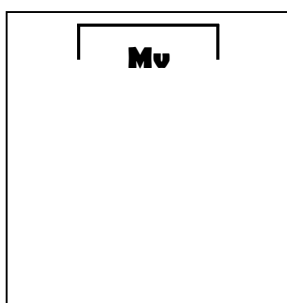
TEKNIK (25 min)

Starta med egenträning/uppvärmning

Organisation: 2 målvakter/boll.

Utförande: Träna utspark på helvolley.

Varianter: Halvolley.

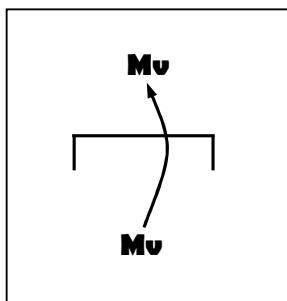


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

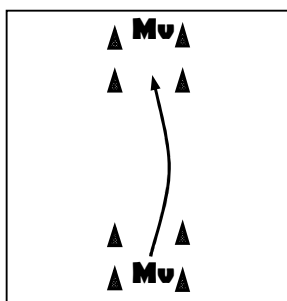


TEKNIK (20 min)

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.

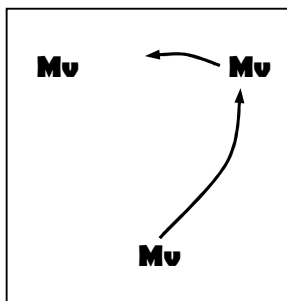
Avsluta med egenträning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 3 målvakter

Utspark



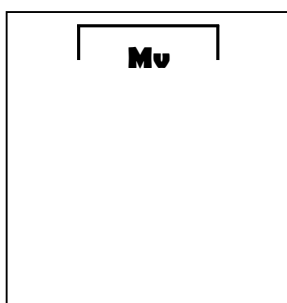
TEKNIK (25 min)

Starta med egen träning/uppvärmning

Organisation: 3 målvakter/boll.

Utförande: Träna utspark på helvolley.

Varianter: Halvolley.

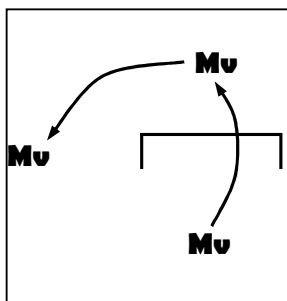


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.



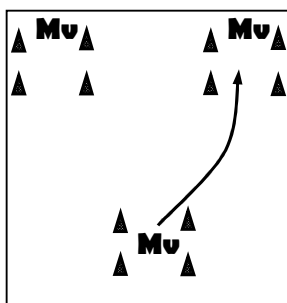
TEKNIK (20 min)

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.

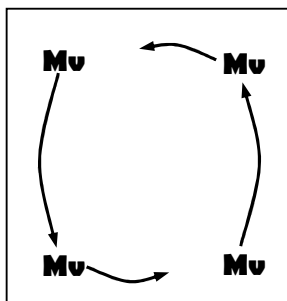
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 4 målvakter

Utspark



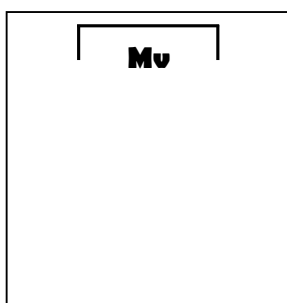
TEKNIK (25 min)

Starta med egenträning/uppvärmning

Organisation: 4 målvakter/2 bollar.

Utförande: Träna utspark på helvolley.

Varianter: Halvolley.

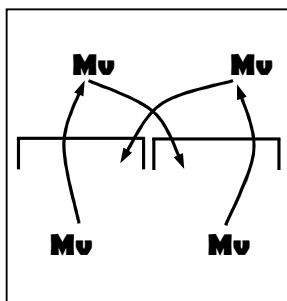


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.



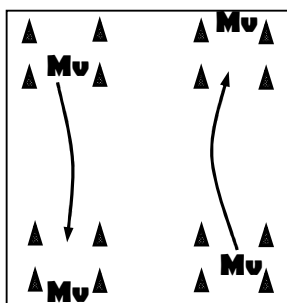
TEKNIK (20 min)

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.

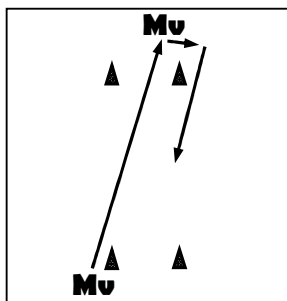
Avsluta med egenträning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 2 målvakter

Mottagning



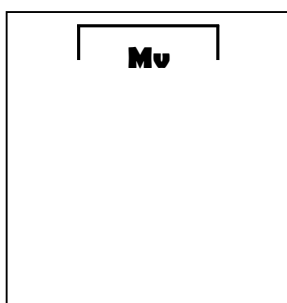
TEKNIK (25 min)

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.

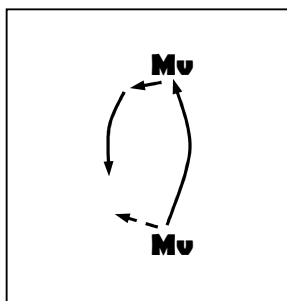


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Variationer: Utifrån målvaktens behov.

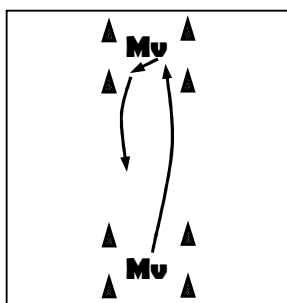


TEKNIK (20 min)

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.

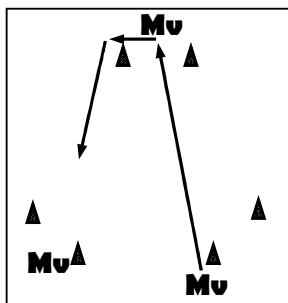
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 3 målvakter

Mottagning



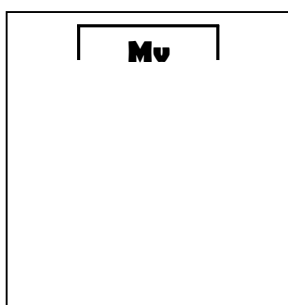
TEKNIK (25 min)

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.

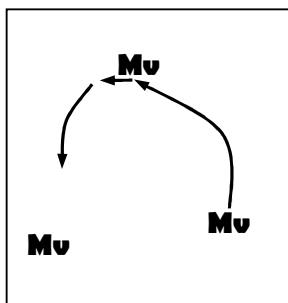


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

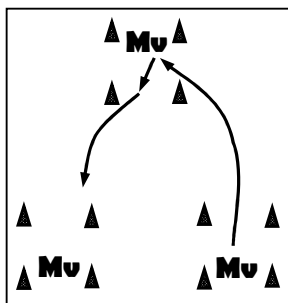


TEKNIK (20 min)

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.

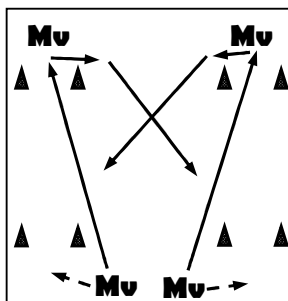
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 4 målvakter

Mottagning



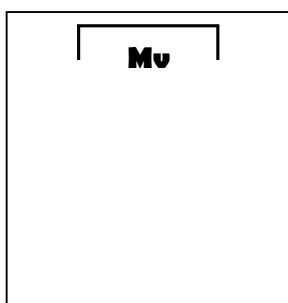
TEKNIK (25 min)

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.

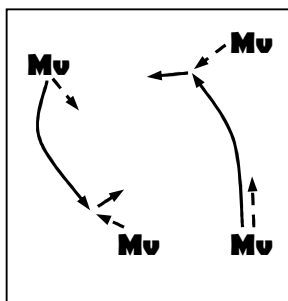


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

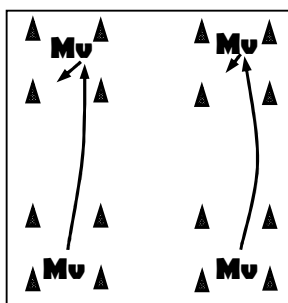


TEKNIK (20 min)

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.

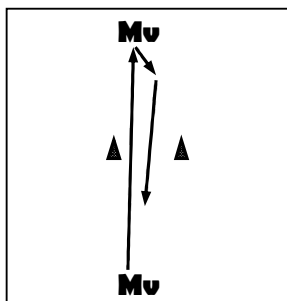
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 2 målvakter

Passning



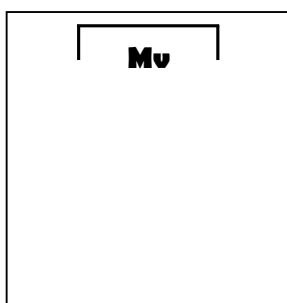
TEKNIK (25 min)

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.

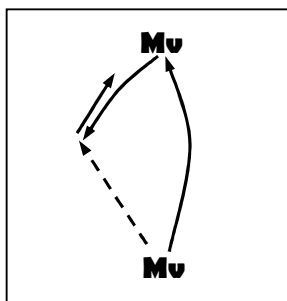


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

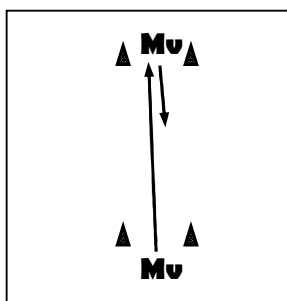


TEKNIK (20 min)

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.

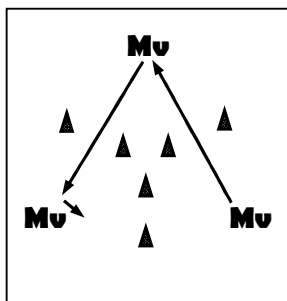
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 3 målvakter

Passning



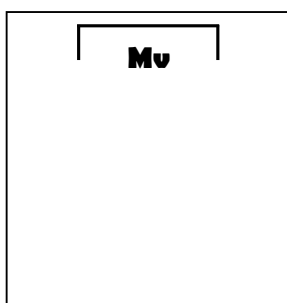
TEKNIK (25 min)

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.

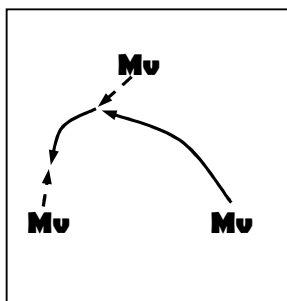


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

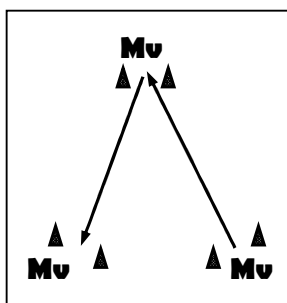


TEKNIK (20 min)

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.

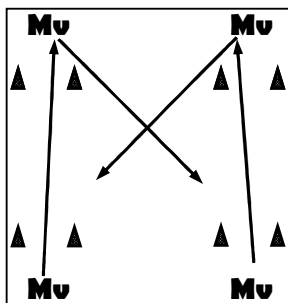
Avsluta med egen träning/nedvarvning



13-15 år

Tematräning – 4 målvakter

Passning



TEKNIK (25 min)

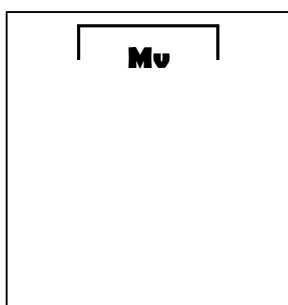
Starta med egen träning/uppvärmning

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.

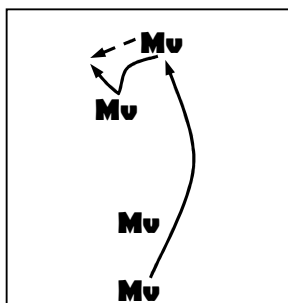


SPECIALTRÄNING (20 min)

Organisation: Specialträning individuellt eller i grupp.

Utförande: Ledare/målvakter planerar övning med många bollkontakter.

Varianter: Utifrån målvaktens behov.

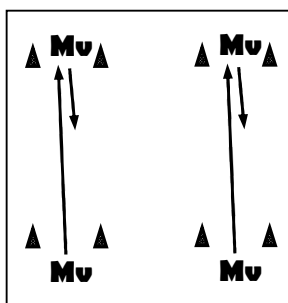


TEKNIK (20 min)

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