

# Fotbollsskola Charlo

**Målvaktsträning**

## Målvaktsträning – färdighetsövning 1

Tidsåtgång 15 min

### VAD?

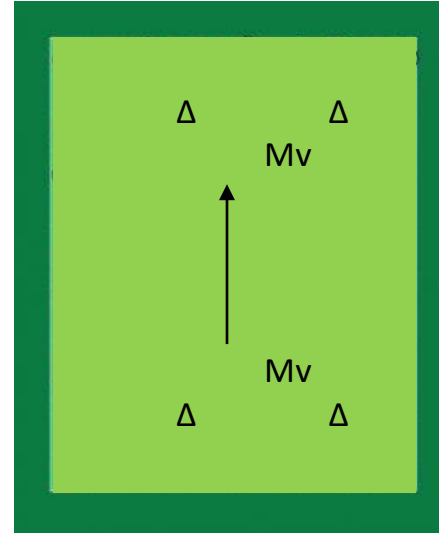
Försvarsspel – förhindra målchans och avslut – kasta boll, fånga boll, koordination

### VARFÖR?

För att kunna fånga bollen när den kommer i olika lägen

### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



### ÖVA

#### Organisation:

Yta: 10 x 10 m  
5 m mellan målen  
Mål: 2 mål á 3 m  
2 spelare/boll

#### Anvisning

En spelare kastar eller skjuter bollen, den andre fångar.  
Byt uppgifter efter viss tid eller tex 10 kast/skott

- Bollar i midjehöjd
- Bollar längs marken
- Bollar mot ansiktet

### SAMMANFATTNING

**Hur? – Tänk på!**

Se bifogad fil

Målvaktsträning –  
färdighetsövning 2  
Tidsåtgång 15 min



**Övning 2 :**

**VAD?**

Försvarsspel. Rädda avslut - fånga bollen samt förflyttning

**VARFÖR?**

För att kunna fånga bollen när den kommer i olika lägen.

**HUR? – Tänk på!**

*Frågeexempel:*

Hur ska du stå vid skott?

- *Lätt framåtlutad med böjda knän på främre delen av foten*

Hur håller du händerna när du ska fånga bollen?

- *Stäcker fram armarna öppnar upp händerna och spreter med fingrarna.*

När bollen kommer i midjehöjd?

- *Sträck fram armarna med handflatorna uppåt och möter bollen.*

Fundera själv på lämpliga frågor.

**ÖVA**

*Organisation:*

4-6 målvakter, bollar, 4 koner, 4x4 m. Yta enligt skiss

*Anvisningar:*

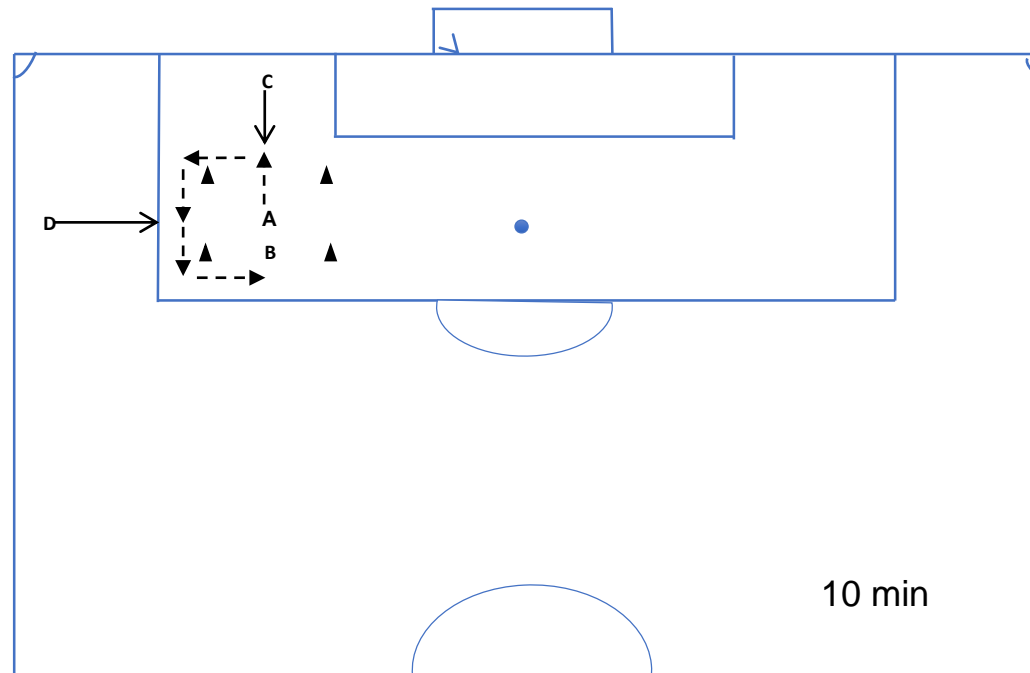
- A förflyttar sig framåt från mitten av kvadraten till konmål och får ett skott/utkast från C. A fångar bollen och kastar tillbaka till C.
- A förflyttar sig vidare med en sidledsförflyttning mot D och får ett skott/utkast från D. A fångar bollen och kastar tillbaka till D.
- A förflyttar sig sen sidled runt kon. Därefter B osv.
- 4- 6 upprepningar hö. och vä. sida

• Vid fler mv kör varannan sida och en till som skjuter/kastar.

Varianter: Bollar på marken, midjehöjd och ansiktshöjd.

**SAMMANFATTNING**

Återkoppling till vad, varför och hur



### Målvaktsträning – färdighetsövning 3

Tidsåtgång 15 min

#### VAD?

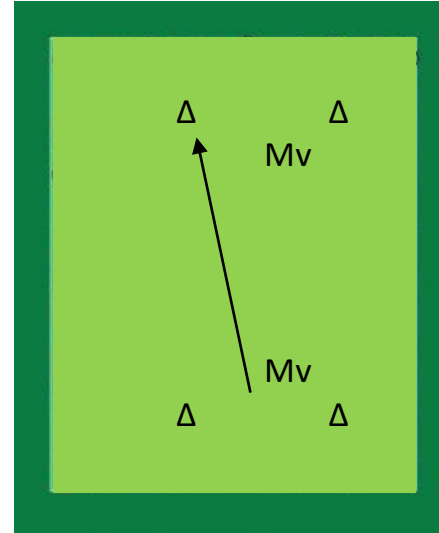
Försvarsspel – förhindra målchans och avslut – kasta sig och fånga boll

#### VARFÖR?

För att fånga bollen när den kommer längst marken.

#### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



#### ÖVA

##### *Organisation:*

Yta: 10 x 10 m  
5 m mellan målen  
Mål: 2 mål á 3 m  
2 spelare/boll

##### *Anvisning*

En spelare skjuter bollen mot kon, den andre kastar sig och rädda bollen.  
Byt uppgifter efter sex skott, tre skott på varje sida.

#### SAMMANFATTNING

**Hur? – Tänk på!**

Se bifogad fil

# Målvaktsträning – färdighetsövning 4

## Tidsåtgång 15 min



### Övning 4:

#### VAD?

Försvårsspel. Rädda avslut - kasta sig och fånga bollen samt förflyttning

#### VARFÖR?

För att kunna fånga bollen när den kommer längs marken

#### HUR? – Tänk på!

*Frågeexempel:*

Hur ska du stå vid skott?

- *Lätt framåtlutad med böjda knän på främre delen av foten*

När den kommer längs marken?

- *Få benet närmast bollen snett framåt och tryck ner armarna mot bollen*

Hur håller du händerna när du ska fånga bollen?

- *En hand över och en hand bakom bollen.*

Fundera själv på lämpliga frågor.

#### ÖVA

*Organisation:*

4-6 målvakter, bollar, 4 koner, 5x5 m. Yta enligt skiss

*Anvisningar:*

- A förflyttar sig framåt från mitten av kvadraten till konmål och får ett skott längs marken från C nära sig på vä. sida. A fångar bollen och kastar tillbaka till C.
  - A förflyttar sig därefter sidled runt kon mot D och får ett skott längs marken längre ifrån på sin vä. sida. A fångar bollen och kastar tillbaka till D
  - A reser sig och förflyttar sig sen sidled runt konen. Därefter B osv.
- 4- 6 upprepningar hö. och vä. sida
- Vid fler mv kör varannan sida och en till som skjuter.

#### SAMMANFATTNING

Återkoppling till vad, varför och hur

