

Smålands FF – Målvaktsträning

Upplägg till våra läger



-
- Försättsblad s. 1
 - Inledning s. 2
 - Klubbtränarutbildning s. 3-11
 - Utbildningsläger 1 s. 12-19
 - Utbildningsläger 2 s. 20-26
 - Utbildningsläger 3 s. 27-33

Inledning

Målvakten är både en specialist och en del av laget som med bra speluppfattning och akrobatiska räddningar kan vara den spelare som blir avgörande i jämna matcher. Eftersom målvaktens uppgifter skiljer sig ifrån utespelarnas bör också träningen göra det. Målvaktens träning bör innehålla både isolerad färdighetsträning, samt träning med utspelare där målvakten får agera som anfallsspelare och försvarsspelare.

Återväxten av duktiga målvakter avgörs av kvalitén på utbildningen runt om i Småland. Ambitionen med denna utbildningsplan syftar till att för målvakterna skapa intresse för målvaktsspelet, utbilda målvakter såväl som föreningsledare, samt säkerställa en gemensam utbildning på Smålands FF:s läger. Syftet är också att sprida kunskap genom att göra det enkelt för tränare i varje förening att använda sig av detta dokument.

Behovet av målvaktsinstruktörer och målvaktsträning är stort. Det är en av anledningarna till varför vi har valt att avsätta mycket tid till målvaktsträning vid varje läger.

Övningarna i detta dokument är utformade utifrån ett syfte och beroende på hur varje läger kan se ut behöver organisationen anpassas till antalet deltagande målvakter.

I alla övningar, spel, analyser och teori utgår vi från spelet som helhet. Färdigheter kopplas till spelet för att träna speluppfattning/ spelförståelse i ett vidare perspektiv. Pedagogiken utgår från att målvakten själv vill utvecklas och söker svar. Instruktionsmetoden med Visa-Förklara-Visa går att använda vid färdighetsinlärning, samt kan kompletteras med frågeställningar, följt av positiv förstärkning. Vid spelmoment, smålagsspel och spel bör målvakten först få komma med egna lösningar där frågeställningen utgår ifrån spelet.

Vid varje övning finns förslag på frågeställningar utifrån syftet.

Klubbtränarutbildning – Träning 1

(65 min specifik Mv-träning + 15 min med utespelarna)

1) Nummerboll, inkl dynamisk rörlighet (20 min)

VAD

Målvaktens teknik - Att fånga bollen (låga bollar, midjehöjd och bollar i ansiktshöjd).

VARFÖR

När motståndaren avslutar kunna fånga bollen och undvika att det blir retur.

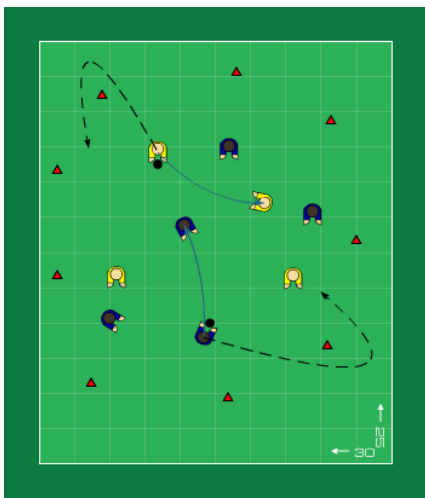
HUR – Frågeexempel

- 1) Var ska du hålla blicken när du fångar bollen?
- 2) Hur ska du fånga bollen?
- 3) Var ska du fånga bollen?

Svar:

- 1) Håll blicken på bollen när du fångar den.
- 2) Vid låga bollar och bollar i midjehöjd fånga bollen med lillfingrar och underarmar ihop. Vid höga bollar fånga bollen med tummarna bakom och spreta med fingrarna.
- 3) Fånga bollen så tidigt som möjligt med en följsam rörelse.

PRAKTISERA – Organisation



Enligt skiss, 3-12 målvakter, 2-4 bollar, 6-10 konor

PRAKTISERA - Anvisning

Nummerboll där målvakterna delas in i en nummerföljd. Ettan spelar till tvåan som spelar till trean osv. Målvakten ska alltid säga namnet på bollhållaren innan bollen får spelas. Efter att målvakten har spelat bollen ska hon/ han:

1. Runda en kon. Målvakten måste runda olika koner.
2. Göra en kullerbytta (fram/ bak).
3. Spelarna får möjligheten att hitta på en rörelse. Alternera sättet bollen spelas på beroende på vilket syfte som prioriteras (utkast längst marken vid grepp på låga bollar, utkast i luften vid bollar i midjehöjd och handbollskast vid bollar i ansiktshöjd).

Efter 20 min genomför dynamisk rörlighet.

2) Kasta sig på bollar nära målvakten 4 och 4 (20 min)

VAD

Målvaktens teknik – kasta sig på bollar nära målvakten.

VARFÖR

Kunna skydda målet när motståndare avslutar.

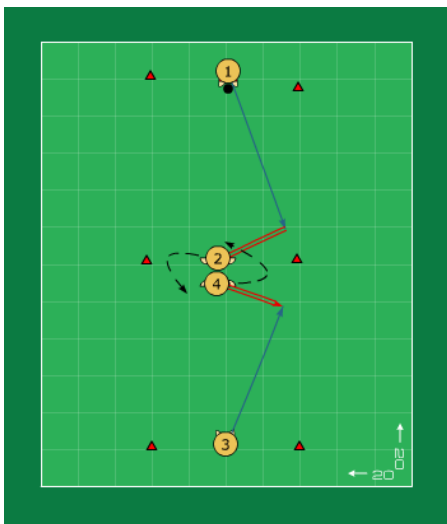
HUR – Frågeexempel

- 1) Hur kan du kasta dig närmaste vägen till bollen?
- 2) Vilket ben ska du göra frånskjutet med?
- 3) Var ska du fånga bollen?

Svar

- 1) Ta ett litet utfallssteg i kastriktningen snett framåt, böj djups i knäled och håll händerna framför kroppen.
- 2) Skjut ifrån med benet närmast bollen.
- 3) Fånga bollen framför kroppen så långt fram som möjligt.

PRAKTISERA – organisation



4-8 målvakter

PRAKTISERA – anvisningar

- a) Mv 1 skjuter en boll vid sidan av Mv 2 samtidigt som Mv 3 skjuter en boll vid sidan av Mv 4.
- b) Mv 2 och Mv 4 kastar sig och räddar och returnerar bollen.
- c) Mv 2 och Mv 4 byter sida och får en boll på andra sidan. Byt målvakter efter 8 bollar.

Det är viktigt att tempot inte är högre än att målvakterna gör "rätt". De som skjuter ska alltid backa tillbaka och ta ansats till bollen för att målvakten ska få läsa av skottsigenal (pendel på skottbenet). Poängtera vikten av bra precision på skottet.

3) Kasta sig och fånga bollen vid vinkelskott (20 min)

VAD

Målvaktens färdighet – kasta sig och fånga bollen vid vinkelskott.

VARFÖR

För att kunna skydda målet när motståndare avslutar från sidan.

HUR – Frågeexempel

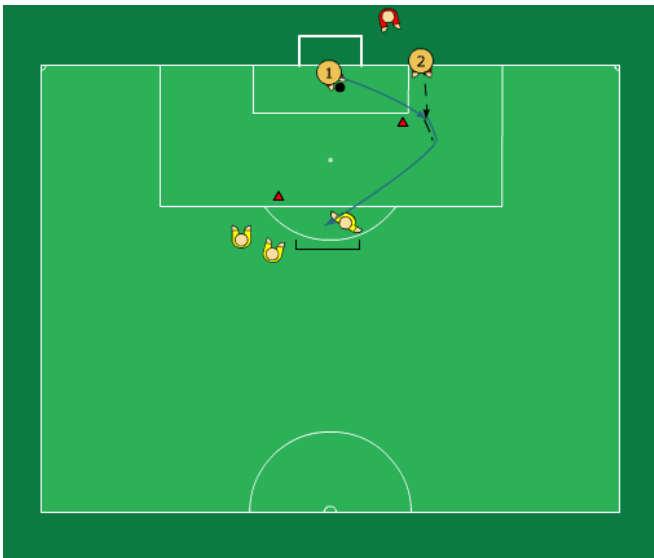
Titta även på föregående övnings frågeställningar/ svar.

- 1) Var ska du stå i målet för att täcka så stor del som möjligt?
- 2) Hur ska du stå för att vara beredd på skott?

Svar

- 1) I mitten av målet (bollinje), rör dig framåt innan skytten avslutar.
- 2) Ha markkontakt vid skottögonblicket, tyngden jämt fördelat på båda fötterna med kroppstyngd något framåt.

PRAKTISERA – organisation



4-8 målvakter, 8 bollar, 2 konor, 2 mål

PRAKTISERA – anvisningar

Mv 1 kastar ut bollen längst marken till spelare 2 som tar med bollen och avslutar utanför konan. Målvakten som har stått bollar ut bollen på andra sidan. Den som avslutat vilar och målvakten som vilat blir målvakt. Röda målvakter tävlar mot gula målvakter, flest mål vinner.

5 minuter med avslut från vänster och 5 minuter med avslut från höger.

4) Smålagsspel tillsammans med utespelarna (15 min)

VAD

Förhindra målchans och avslut.

Färdighet målvakt – skydda målet vid avslut, kasta sig och fånga bollen.

VARFÖR

Kunna skydda målet när motståndare avslutar.

HUR – Frågeexempel

1) Var ska du stå för att täcka så stor del av målet som möjligt?

2) Hur kan du skapa samarbete med medspelare?

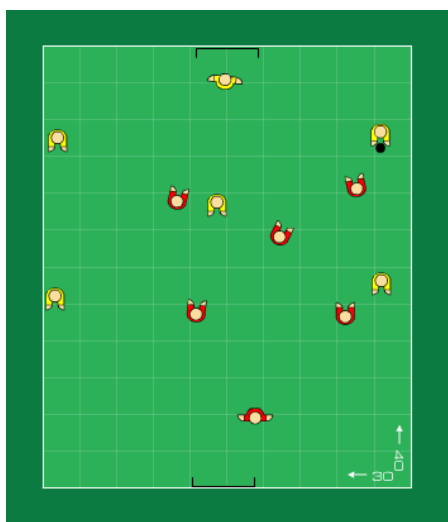
Svar

1) Stå i mitten av mål(bollinje) och ta några steg framåt innan skottet för att täcka så stor del som möjligt av målet.

2) Kommunicera så medspelare intar rätt position, pressar och vid avslut täcker en del av målet.

PRAKTISERA – organisation

Sätt upp en plan med måtten 30m x 40m, med två mål. Dela in spelarna i två lag med 5 spelare/ lag + Mv. Övriga spelare är avbytare. Lägg lite bollar precis utanför målen.



PRAKTISERA – anvisningar

Fritt spel med Mv som uppgivare.

Klubbtränarutbildning – Teori

(30 min)

VAD

Målvaktens agerande och samarbete när motståndare avslutar.

VARFÖR

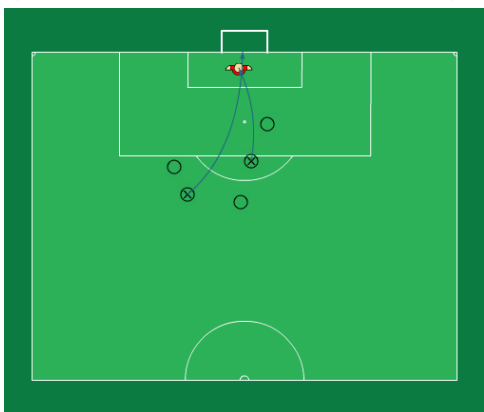
För att målvakten ska ha förståelse för vilka faktorer som påverkar målvaktens agerande när motståndaren avslutar.

HUR

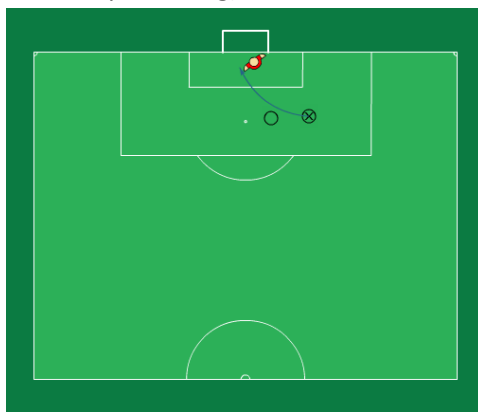
Se målvaktstränarens DVD (Delas ut under SvFF:s tränarutbildningar)

PRAKTISERA – organisation

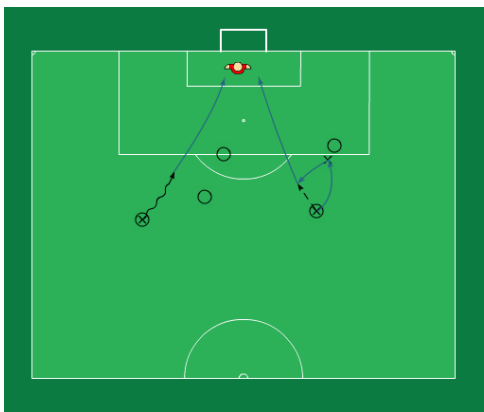
- 1) Låt målvakterna diskutera 2 och 2 eller 3 och 3 vilka faktorer som påverkar målvaktens agerande vid avslut.
- 2) I ny konstellation låt målvakterna diskutera hur målvakten bör agera utifrån dessa faktorer.
- 3) Se målvaktens DVD avsnittet skott (teknik och spelträning).



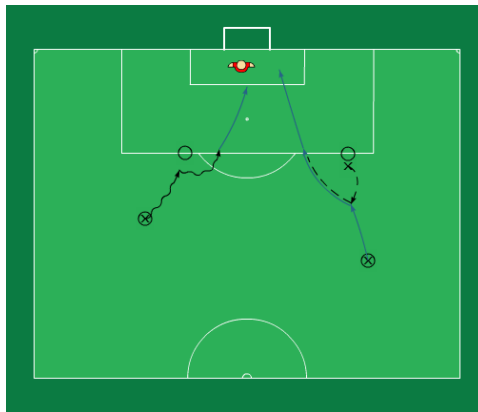
(Avståndet mellan boll och mål)



(Vinkel mellan bollen och målet)



(Bollens rörelse före avslut)



(Motståndarens agerande före avslut)

PRAKTISERA – anvisningar

Se till att alla får komma till tals och lyfta fram det positiva. Ställ frågor och prioritera att målvakterna själva får komma med lösningar.

Klubbtränarutbildning – Träning 2

(65 min specifik Mv-träning + 15 min med utespelarna)

1) Uppvärmning + dynamisk rörlighet (20 min)

VAD

Målvaktens teknik - Att fånga bollen (låga bollar, midjehöjd och bollar i ansiktshöjd).

VARFÖR

När motståndaren avslutar kunna fånga bollen och undvika att det blir retur.

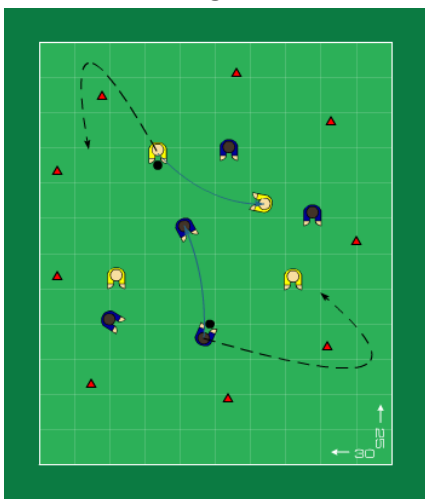
HUR – Frågeexempel

- 1) Var ska du hålla blicken när du fångar bollen?
- 2) Hur ska du fånga bollen?
- 3) Var ska du fånga bollen?

Svar:

- 1) Håll blicken på bollen när du fångar den.
- 2) Vid låga bollar och bollar i midjehöjd fånga bollen med lillfingrar och underarmar ihop. Vid höga bollar fånga bollen med tummarna bakom och spreta med fingrarna.
- 3) Fånga bollen så tidigt som möjligt med en följsam rörelse.

PRAKTISERA – Organisation



3-12 målvakter, 2-4 bollar, 6-10 konor

Organisation - Anvisning:

Nummerboll där målvakterna delas in i en nummerföljd. Ettan spelar till tvåan som spelar till trea etc. Målvakten ska alltid säga namnet på bollhållaren innan bollen får spelas. Efter att målvakten har spelat bollen ska hon/ han: alt. 1) runda en kon. Målvakten måste runda olika koner. alt. 2) göra en kullerbytta (fram/ bak) alt. 3) spelarna får möjligheten att hitta på en rörelse. Alternera sättet bollen spelas på beroende på vilket syfte som prioriteras(utkast längst marken vid grepp på låga bollar, utkast i luften vid bollar i midjehöjd & handbollskast vid bollar i ansiktshöjd). Efter 20 min genomför dynamisk rörlighet.

2) Kasta sig på låga bollar efter förflyttning (20 min)

VAD

Målvaktens teknik – att kasta sig på låga bollar efter förflyttning.

VARFÖR

När motståndare skjuter kunna gör en eller fler isättningar innan målvakten kastar sig och på så vis komma närmare bollen.

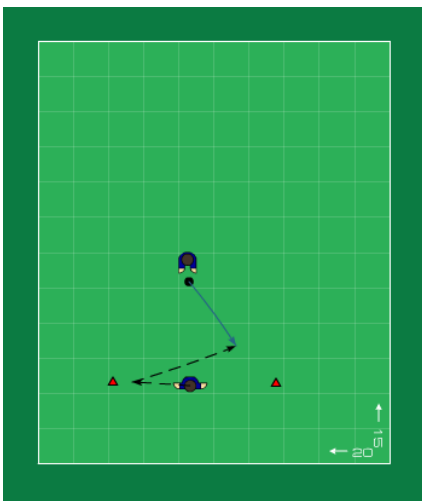
HUR – Frågeexempel

- 1) Vilken del av foten ska du förflytta dig på?
- 2) Hur kommer du snabbast till bollen?
- 3) Vilket ben ska du skjuta ifrån med?

Svar

- 1) Förflytta dig på främre delen av foten.
- 2) Förflytta dig med korta och snabba steg.
- 3) Skjut ifrån med benet närmast bollen.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 2-6 bollar, 2-12 konor

Organisation – Anvisningar

Mv gör en förflyttning mot ena konen. När Mv är intill konen tar bollhållare ansats och avslutar en boll mot kon 2. MV gör en snabb förflyttning mot bollen och kastar sig. Fånga bollen så tidigt som möjligt.

2 upprepningar /sida/mv sedan byte. Prioritera lågt tempo och korrekt utförande. Om Mv har svårt att tajma avslutet kan han/hon kasta sig på liggande boll.

3) Kasta sig på höga bollar efter förflyttning (20 min)

VAD

Målvaktens teknik – att kasta sig på höga bollar efter förflyttning.

VARFÖR

När motståndare avslutar kunna gör en eller fler isättningar innan målvakten kastar sig och på så vis komma närmare bollen.

HUR - Frågeexempel

Se även frågeställningar och svar från övning 2

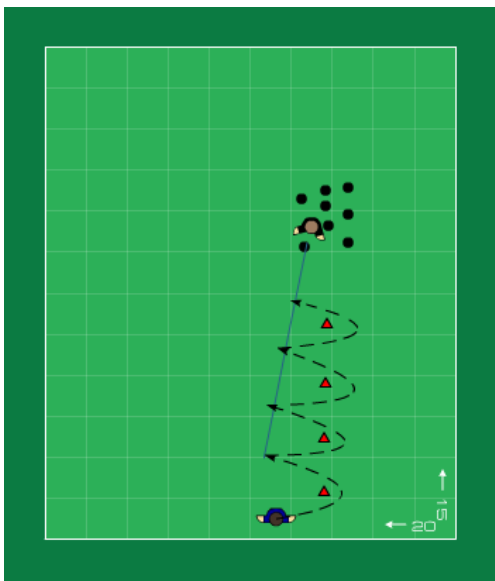
- 1) Hur kastar du dig upp i luften med mycket kraft?
- 2) Vad ska du göra för att undvika farliga returer?

Svar

Se övning 2

- 1) Gör ett kraftigt frånskjut efter sista steget.
- 2) Fånga bollen om du kan, tippa bollen om du måste.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 2-6 bollar, 4 konor

Organisation – Anvisningar

Mv förflyttar sig runt konen och kastar sig när tränaren kastar bollen. Mv fångar eller tippa bollen. Efter räddning ställer sig Mv upp igenom och upprepar momentet runt nästa kon. 4 upprepningar per Mv sedan byte. Tränaren kastar flacka bollar med tydligt armpendel som härmar skottpendel. Beroende på målvaktens kunskap kan tränaren avsluta bollen från marken.

4) Smålagsspel med utespelarna (15 min)

VAD

Förhindra målchans och avslut

Färdighet målvakt – skydda målet vid avslut, kasta sig och fånga bollen.

VARFÖR

Kunna skydda målet när motståndare avslutar.

HUR

Frågeställning

1) Var ska du stå för att täcka så stor del av målet som möjligt?

2) Hur kan du skapa samarbete med medspelare?

Svar

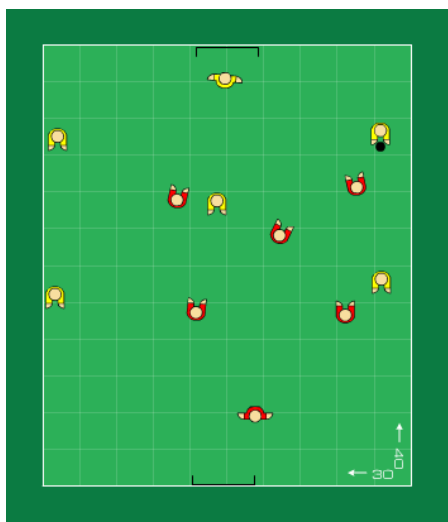
1) Stå i mitten av mål(bollinje) och tag några steg framåt innan avslutet för att täcka så stor del som möjligt av målet.

2) Kommunicera så medspelare intar rätt position, pressar & vid avslut täcker en del av målet.

PRAKTISERA – organisation

Sätt upp en plan med måtten 30m x 40m, med två mål. Dela in spelarna i två lag med 5

spelare/ lag + Mv. Övriga spelare är avbytare. Lägg lite bollar precis utanför målen.



PRAKTISERA – anvisningar

Fritt spel med Mv som uppgivare.

Utbildningsläger 1 – Träning 1

(70 min specifik Mv-träning + 20 min med utespelarna)

1) Uppvärmning + dynamisk rörlighet (20 min)

VAD

Målvaktens teknik – förflytta sig och fånga bollen när motståndaren spelar bollen i djupled.

VARFÖR

En målvakt som kommer först till bollen kan förhindrar att motståndaren kommer till avsluta.

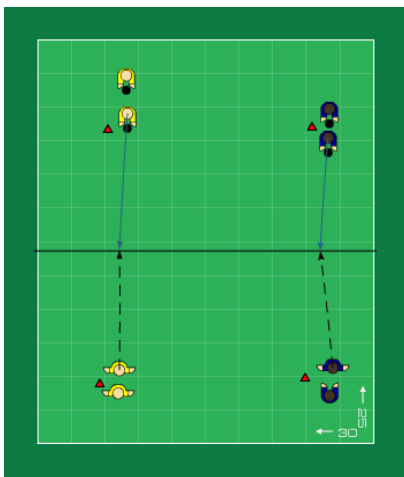
HUR - frågeexempel

- 1) Hur ska du stå för att vara förberedd på att rusa ut vid djupledspassning?
- 2) Hur kan du göra för att nå ner till bollen?
- 3) Hur ska du fånga bollen?

Svar

- 1) Stå i utgångsställning vid risk för djupledspassning med ett ben framför det andra.
- 2) Böj i knä och höftled så du når ner till marken.
- 3) Håll handflatorna uppåt med armbågar och lillfingrar tätt intill varandra.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 2-6 bollar, 4 konor, en linje

PRAKTISERA – Anvisningar

Bollhållare bowlar bollen mot linjen. Målvakten rusar fram och fångar bollen. Eftersträva att fånga bollen innan den rullar över linjen. Målvakt och bollhållare byter sida och uppgift. Poängtera att inte tappa hastighet när målvakten har fångat bollen.

Variation: Bollhållare bowlar vid sidan av en kon så att målvakten får förflytta sig snett framåt. Bollhållaren kan bowla med studs.

2) Kasta sig när motståndaren spelar djupledspassning (15 min)

VAD

Målvaktens teknik – kasta sig när motståndaren spelar djupledspassning.

VARFÖR

En målvakt som kommer först till bollen kan förhindrar att motståndaren kommer till avsluta.

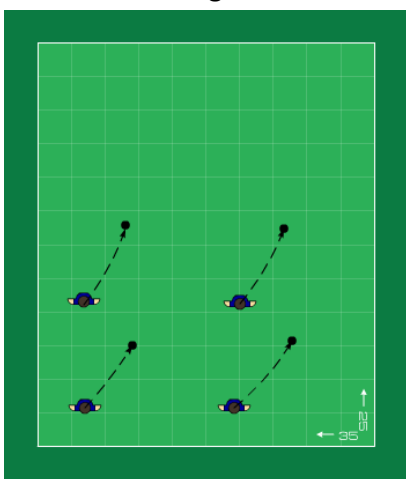
HUR - Frågeexempel

- 1) Vilket ben ska du göra frånskjutet med?
- 2) Var ska du landa när du kastar dig?
- 3) Var ska du fånga bollen för att minska chansen för motståndaren att vara först till bollen?

Svar

- 1) Skjut ifrån snett framåt med benet närmast bollen.
- 2) Landa på sidan och undvik rotation.
- 3) Fånga bollen så tidigt/ långt fram som möjligt.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 2-12 bollar, Filmutrustning

PRAKTISERA – Anvisningar

Varje målvakt har en boll liggande snett framför sig några meter framför. Målvakten tar några steg och kastar sig på bollen. 6 upprepningar per sida och byt sedan sida.

Variation: Beroende på målvaktens kunskap kan hastigheten i ansatsen ökas samt antalet steg innan frånskjut. Här kan instruktören med fördel filma målvakterna och de kan få direkt återkoppling via video.

3) Kasta sig när motståndaren spelar djupledspassning (15 min)

VAD

Målvaktens teknik – kasta sig när motståndaren spelar djupledspassning.

VARFÖR

En målvakt som kommer först till bollen kan förhindrar att motståndaren kommer till avsluta.

HUR - frågeexempel

- 1) Vilket ben ska du göra frångjutet med?
- 2) Var ska du landa när du kastar dig?
- 3) Var ska du fånga bollen för att minska chansen för motståndaren att vara först till bollen?

Svar

- 1) Skjut ifrån snett framåt med benet närmast bollen.
- 2) Landa på sidan och undvik rotation.
- 3) Fånga bollen så tidigt/ långt fram som möjligt

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 2-12 bollar

PRAKTISERA – Anvisningar

Bollhållare passar en boll snett framåt. Målvakten rusar ut och kastar sig och fångar bollen. Uppgivare och målvakt byter plats och uppgift.

Variation: Till en början kan det vara fördelaktigt att målvakten vet vilken sida som bollen spelas. Alternera sedan med att bollhållare får välja sida. Det går också att alternera avståndet och hastigheten av bollhållaren beroende på målvaktens kunskap. Om målvakterna är tillräckligt duktiga kan en spelare bakom bollhållaren springa och försöka hinna före målvakten.

Återgå sedan till övning 2 under 15 min och upprepa denna innan målvakterna åter får testa på övning 3 under 15 min.

4) Smålagsspel 5 mot 5 + Mv (20 min)

VAD

Färdighet målvakt – Kasta sig och fånga bollen vid djupledspassning.

Färdigheter lag – Förhindra motståndare att skapa målchans samt komma till avslut.

VARFÖR

Få med allt som vi tränat på under dagen i ett spel.

HUR – Frågeexempel

1) Se frågor från övn.1-4.

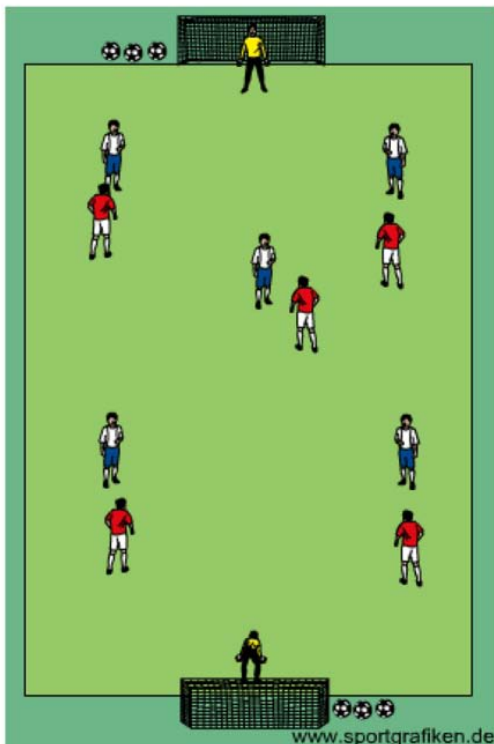
2) Vilken position ska du ha för att ha stor möjlighet att komma först till djupledspassning?

Svar:

1) Se svar från övn.1-4.

2) Positionera dig mitt i mål(bollinje).

PRAKTISERA – Organisation



Sätt upp en plan med måtten 30m x 20m, med två mål. Dela in spelarna i två lag med 4 spelare/ lag + mv. Övriga spelare är avbytare. Lägg lite bollar precis utanför målen.

PRAKTISERA – Anvisning

Styrt spel för att skapa många 1 mot 1-situationer. Varje gång bollen är död ska försvarande lag söka upp en motståndare och markera denna (man-man). Spelet får inte sättas igång förrän man gått ihop två och två.

Mål =1p till laget + 1p till målskytten. 1,5 min-matcher, avbytare spelar nästa match.

Teoripass: Positionsspel för målvakten

Utbildningsläger 1 – Träning 2

(60 min specifik Mv-träning + 30 min med utespelarna)

1) Uppvärmning + dynamisk rörlighet (20 min)

VAD

Förflytta sig och fånga bollen när motståndaren spelar djupledspassning.

VARFÖR

En målvakt som kommer först till bollen kan förhindrar att motståndaren kommer till avsluta.

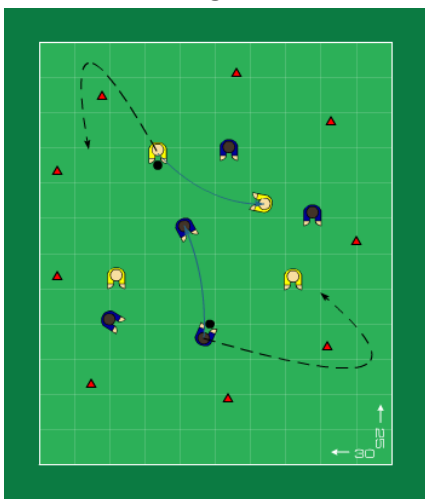
HUR – Frågeexempel

- 1) Hur ska du stå för att vara förberedd på att rusa ut vid djupledspassning?
- 2) Hur kan du göra för att nå ner till bollen?
- 3) Hur ska du fånga bollen?

Svar

- 1) Stå i utgångsställning vid risk för djupledspassning med ett ben framför det andra.
- 2) Böj i knä och höft led så du når ner till marken.
- 3) Håll handflatorna uppåt med armbågar och lillfingrar tätt intill varandra.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 10-20 konor, 4 bollar

PRAKTISERA – Anvisningar

Nummerboll där målvakterna delas in i en nummerföljd. Ettan bowlar till tvåan som bowlar till trean etc. Målvakten ska alltid säga namnet på bollhållaren innan bollen får bowlas. Efter målvakten har spelat bollen ska hon/ han: alt. 1) runda en kon. Målvakten måste runda olika koner. alt. 2) göra en kullerbytta (fram/ bak) alt. 3) spelarna får möjligheten att hitta på en rörelse.

2) Kasta sig och fånga bollen då motståndare dribblar vid friläge (20 min)

VAD

Kasta sig och fånga bollen då motståndare dribblar vid friläge.

VARFÖR

En målvakt kan med rätt position och bra speluppfattning skydda målet.

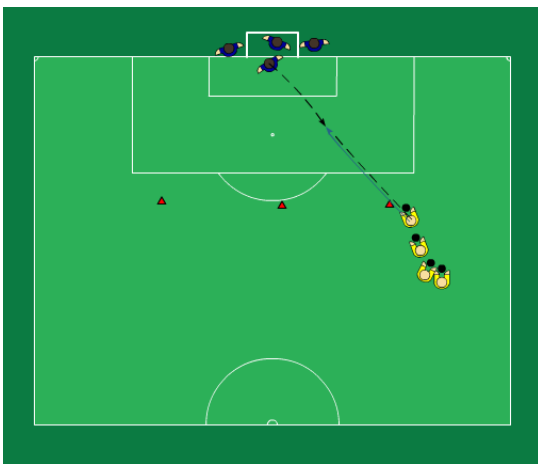
HUR - Frågeexempel

- 1) Hur kan du minska ytan att skjuta på?
- 2) Hur kan du stå i balans och vara beredd på att kasta dig/ fånga bollen oavsett vilket håll bollhållaren dribblar åt?
- 3) Hur ska du kasta dig när du vill fånga bollen?
- 4) När ska du kasta dig?

Svar

- 1) Kom nära bollhållaren.
- 2) Håll kroppstyngden jämt fördelat på båda fötterna att hålla händerna när marken.
- 3) Kasta dig snett framåt med händerna mot bollen.
- 4) Kasta dig bara om du är 100 % att fånga bollen.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 12 bollar, 1 mål, 3 konor

PRAKTISERA – Anvisningar

Dela in målvakterna i två lag.

Bollhållaren driver mot mål och försöker dribbla av målvakten. Målvakten ska försöka rädda.

Varje målvakt får 6 utförande innan lagen byter plats. När båda lagen har varit målvakter övergår övningen med start ifrån nästa kon/ vinkel.

Tävling där varje anfall som inte blir mål räknas som poäng för målvakterna.

3) Kasta sig och fånga bollen vid djupledspassing/ friläge (20 min)

VAD

Kasta sig och fånga bollen vid djupledspassing/ friläge.

VARFÖR

En målvakt kan med rätt position och bra speluppfattning skydda målet.

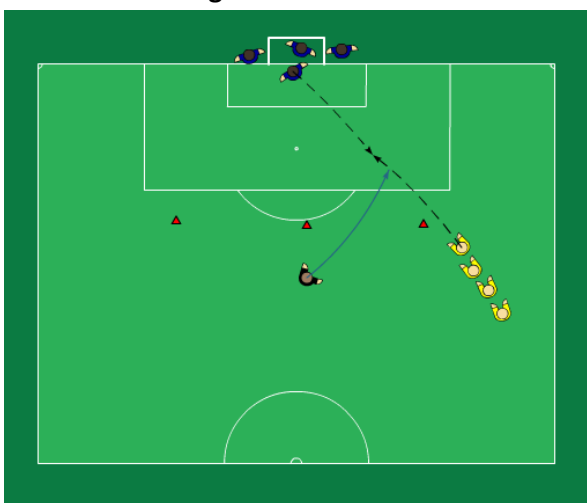
HUR - Frågeexempel

- 1) Hur kan du vid djupledspassing förhindra att motståndaren kommer till avslut?
- 2) Vad ska du göra om motståndaren är före till bollen och det blir friläge?
- 3) Om du tar beslut att kasta dig, hur ska du kasta dig när du vill fånga bollen?
- 4) När ska du kasta dig?

Svar

- 1) Försök att komma tidigt i kontakt med bollen.
- 2) Om motståndaren är före till bollen, stå upp och reagera på avslutet.
- 3) Kasta dig snett framåt med händerna mot bollen.
- 4) Kasta dig bara om du är 100 % att fånga bollen.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 12 bollar, 1 mål, 3 konor

PRAKTISERA – Anvisningar

Dela in målvakterna i två lag. Tränaren passar bollen i djupled.

Anfallaren (gul spelare) och målvakten ska försöka var först till bollen. Om anfallaren är först ska han/ hon försöka skjuta/ dribbla för att göra mål. Målvakten ska i första hand komma tidigt i kontakt med bollen och fånga den stående eller igenom att kasta sig. Är anfallaren före till bollen ska målvakten skydda målet.

Låt varje målvakt aktera 6 gånger innan lagen byter uppgift. Byt sedan sida.

Tävling där varje anfall som inte blir mål räknas som poäng för målvakterna.

4) Smålagsspel 5 mot 5 med Mv (30 min)

VAD

Färdigheter lag(Mv): Förhindra motståndare att skapa målchans och avsluta.

Färdigheter spelare: kasta sig, fånga bollen, förflytta sig.

VARFÖR

Träna målvaktens försvarsspel.

HUR - Frågeexempel

1) Se övning 1-3

2) Vilken position ska du ha för att ha stor möjlighet att komma först till djupledspassning?

3) Hur kan du coacha medspelarna att förhindra motståndarna att skapa målchans?

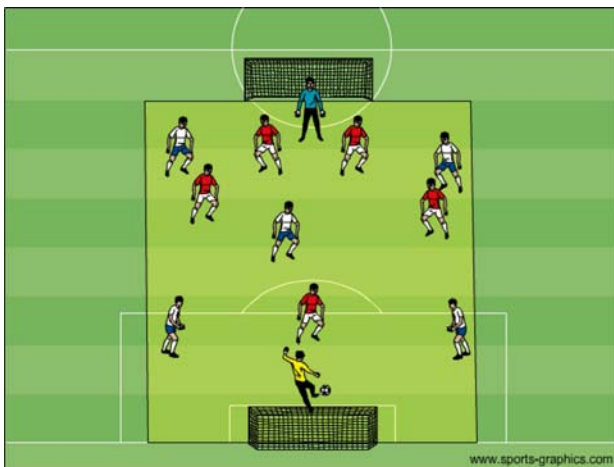
Svar:

1) Se övning 1-3 .

2) Positionera dig mitt i mål(bollinje).

3) Styr medspelare att sätta press, täcka skott och styra motståndare.

PRAKTISERA – Organisation



Enligt skiss, två lag med fem spelare (vit-blå mot röd-vit) och målvakt. Planstorlek 45 x 25 meter. Byt spelare efter 3 minuter.

PRAKTISERA - Anvisning

Styrt spel 5 mot 5 med målvakter. Om bollen går ut börjar alltid ett nytt uppspel, genom passning eller utkast från målvakt.

Stegring: Du har bara ett tillslag felvänd, vilket innebär att du antingen måste passa tillbaka bollen direkt eller bli rättvänd.

Utbildningsläger 2 – Träning 1

(90 min specifik Mv-träning, ingen träning med utespelarna)

1) Uppvärmning + Dynamisk rörlighet (30 min)

VAD

Målvaktens färdigheter – mottagning med insidan av foten.

VARFÖR

Målvakten deltar aktivt i uppspelsfasen som understödsspelare och spelvändare. Därför behöver målvakten behärska mottagning av bollen.

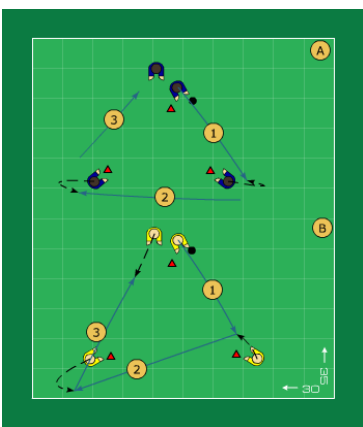
HUR - frågeexempel

- 1) Var skall du hålla blicken vid mottagningen?
- 2) Hur tar du emot bollen?
- 3) Vad avgör om mottagningen är lyckad?
- 4) Hur kan du styra passningstempot?

Svar

- 1) Håll blicken på bollen vid mottagningen.
- 2) Vinkla mottagsfoten med tån uppåt så foten skapar en vinkel mot marken.
- 3) Gör mottagningen som en förberedelse inför passningen.
- 4) Minska tiden mellan mottagning och passning.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 3 bollar, 3 konor

PRAKTISERA – Anvisningar

Målvakten vid konan gör sig spelbar genom att backa från konan. Bollhållaren spelar en passning till målvakten som gör mottagning i passningsriktningen. Målvakten vid den andra konan gör sig spelbar och får passning. Efter passning följer spelaren passningsvägen. Målvakten uppmanas att ta emot och passa bollen med insidan av foten. Kvalitén styr bolltempo. Variera håll.

Variation: Målvakten får alternativet att göra sig spelbar genom att möta bollen istället för att backa ifrån konan. Det innebär att bollhållaren måste lyfta blicken och anpassa passningshårdheten samt att den som gör sig spelbar behöver beakta spelavståndet. Om alla möter varje gång blir spelavståndet för kort. + Dynamisk rörlighet

2) Mottagning och kort passning med insidan av foten (30 min)

VAD

Spelvändning - Mottagning och kort passning med insidan av foten.

VARFÖR

Målvakten deltar aktivt i uppspelsfasen som understödsspelare och spelvändare. Därför behöver målvakten behärska mottagning och passning av bollen.

HUR - Frågeexempel

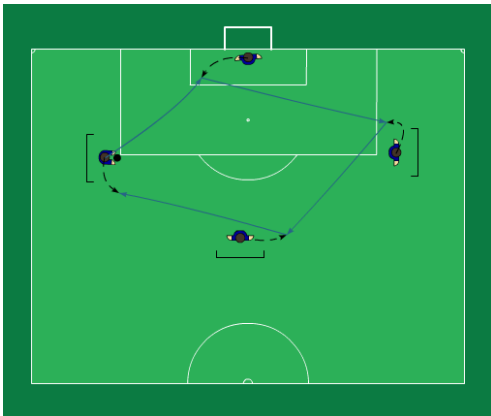
Se även frågeställningar och svar från övning 1.

- 1) Hur ska du sätta stödjebenet?
- 2) Hur ska tillslagsfoten vara för att få en bra bollträff?
- 3) Hur kan du öka hårdheten i passningen?
- 4) Vad behöver du veta innan du tar emot passningen? Hur skaffar du dig den informationen?

Svar

- 1) Sätt stödjebenet i jämnhöjd med bollen.
- 2) Håll tårna uppåt på tillslagsfoten, stabilisera foten, hälen ner och vristen låst.
- 3) Öka hastigheten i ansatsen samt på underbenets rörelse.
- 4) Orientera dig så du vet var medspelare(och motståndare) är samt var de vill ha passning.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 3 bollar, 4 mål eller konmål

PRAKTISERA – Anvisningar

Målvakten gör sig spelbar och bollhållaren passar målvakten. Målvakten tar emot bollen och spelar den vidare enligt bilden. Agerandet går i ordningen: orientera, kommunicera, orientera, agera.

Byt håll på övningen.

Variation: Det går att lägga in en spelare som pressar målvakterna. Variera med att målvakterna spelar passning i luften med vristen.

3) Igångsättning - Utkast (30 min)

VAD

Igångsättning - Utkast

VARFÖR

När målvakten har fångat bollen måste hon/ han välja att göra en snabb eller lugn igångsättning. En snabb igångsättning kan vara både överraskande och effektiv.

HUR – Frågeexempel

- 1) Hur ska du hålla bollen vid utkast?
- 2) Hur får du med dig mycket kraft så utkastet blir långt?
- 3) Hur kan du skapa en flack bollbana?
- 4) Var ska du sikta?

Svar

- 1) Fixera bollen mellan handflata och underarm.
- 2) Tag ett par steg framåt, vänd den ena sidan mot kastriktningen och stäm i med motsatt ben. Generera en hög hastigheten i armpendeln.
- 3) Släpp bollen efter armpendeln när armen är på väg neråt och snärta med fingrarna.
- 4) Sikta mot fot eller snett framför medspelare.

PRAKTISERA – Organisation

2-12 målvakter, 3 bollar

PRAKTISERA – Anvisningar

Dela in målvakterna 2 och 2 eller 3 och 3 där de kastar till varandra. Här kan instruktören med fördel filma för direkt återkoppling på video.

Teoripass Utbildningsläger 2

Agera understödsspelare & spelvändare, coacha medspelare i anfallsspel.

Se målvakts DVD från SvFF:s tränarutbildningar och belys vikten av att målvakten behärskar alla tekniker i anfallsspelet.

Utbildningsläger 2 – Träning 2

(20 min specifik Mv-träning + 70 min med utespelarna)

1) Uppvärmning + dynamisk rörlighet (20 min)

VAD

Övning 1 är en uppvärmning och förberedelse inför nästkommande övningar där målvakten integrerar i spelmoment och smålagsspel.

Färdighet målvakt – Förflytta sig, fånga bollen & kasta sig.

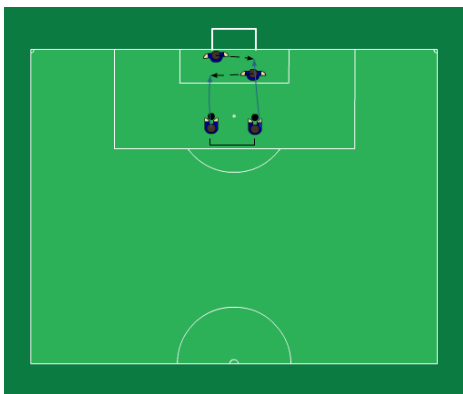
VARFÖR

En målvakt som snabbt kan förflytta sig för att komma närmare bollen samt bakom bollen med kroppen har större chans att rädda och riskerar mindre returer.

HUR – frågeexempel

Se frågeexempel och svar från förmiddagens pass.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 3 bollar

PRAKTISERA – Anvisningar

Målvakterna förflyttar sig mot bortre stolpen. Bollhållare avslutar ett skott på målvakten enligt bilden. Målvakten greppar bollen.

Variation: Variera sättet bollhållare avslutar (på liggande boll, helvolley, intill målvakten, kasta bollen, hårdheten i skottet) så att målvakten får möjlighet att greppa bollen samt kasta sig på olika sätt.

+ Dynamisk rörlighet

2) Avslut efter passning av kamrat (med mv), 3 olika övningar (25 min)

VAD

Skydda målet vid avslut.

Färdighet målvakt – kasta sig och fånga bollen.

VARFÖR

För att kunna skydda målet när motståndare avslutar.

HUR - Frågeexempel:

1) Vilken position ska du ha i förhållande till bollhållaren?

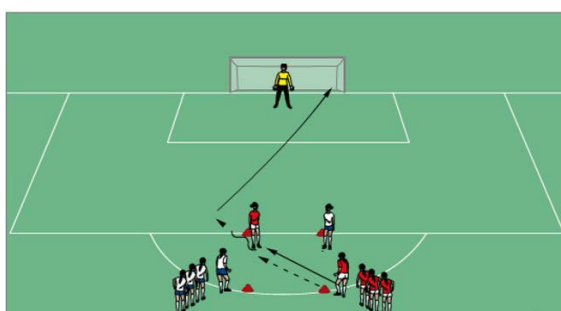
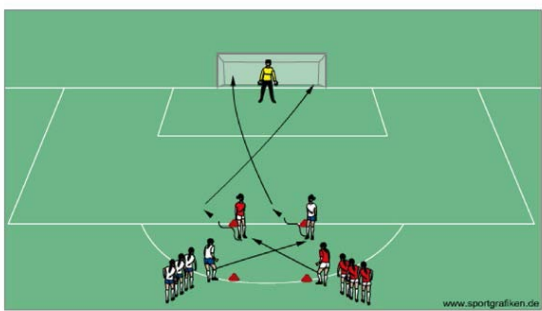
2) Hur kan du säkerställa att du står i balans och är förbered när du ser att bollhållare kommer att avsluta?

Svar

1) Positionera dig för att täcka så stor del av målet som möjligt genom att stå i mitten och röra dig framåt innan avslutet.

2) Vid skottsigenal (skottsigenal på bollhållaren) stanna och fördela tyngden lika på båda fötterna med kroppstyngden lätt framåt.

PRAKTISERA - Organisation



Lägg upp två planer bredvid varandra, undvik köbildning. Lägg upp en kvadrat med sidorna 3m x 3m, precis utanför straffområdet. Spelarna sprider ut sig jämnt fördelat över de fyra konerna. Bollarna vid de koner där passningarna sker. Rotation sker så att spelarna går dit de passat, har de fått en passning går de till ledet där passen kom ifrån.

PRAKTISERA – Anvisningar

Kör övningen i ca 4 min innan spelarna byter sida och testar avslut med andra foten. Sammanlagt 8 min/ övning.

a) Vänster bild. Pass till felvänd som vänder upp utåt i plan (se röd-vita spelarna) och tar ett avslut. Två tillslag.

b) Vänster bild. Pass till felvänd som vänder upp inåt i plan (se blå-vita spelarna) och tar ett avslut. Två tillslag.

c) Höger bild. Pass till felvänd som vänder upp inåt/ utåt i plan (valfritt) och tar avslut. Spelare som passat blir försvarare direkt efter avslut och försöker ta bollen.

3) 2 mot 2 spelövning med många avslut (med Mv), (20 min)

VAD

Förhindra motståndare att skapa målchans och skydda målet vid avslut.
Färdighet målvakt – kasta sig och fånga bollen.

VARFÖR

För att förhindra motståndare att skapa målchans och skydda målet vid avslut.

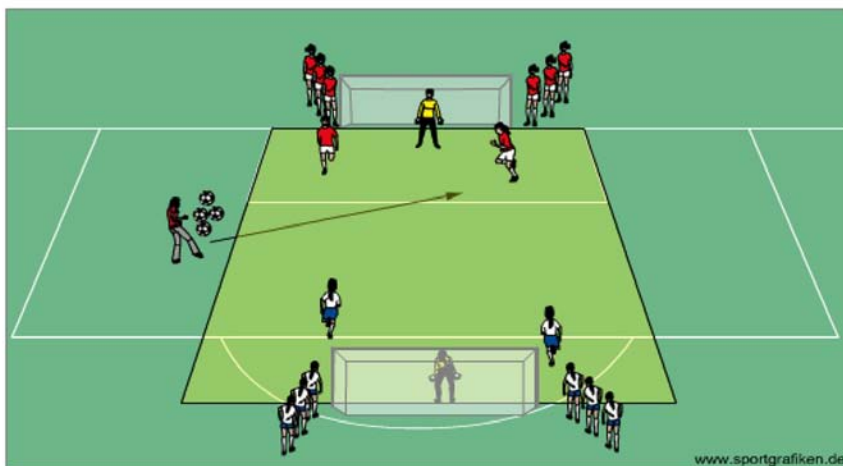
HUR - Frågeexempel:

- 1) Se frågor från övning 1 och 2.
- 2) Hur ska du kommunicera med medspelare?
- 3) Hur kan du skapa samarbete med medspelare?

Svar

- 1) Se svar från övning 1 och 2.
- 2) Kommunicera med medspelarna genom att använda namn och vad du vill att de ska göra.
- 3) Kommunicera så medspelare intar rätt position, pressar och vid avslut täcker en del av målet

PRAKTISERA - Organisation



Se bild, lägg upp en yta på 26m x 20m. Dela upp spelarna i två lag. Spelarna delar upp sig så att hälften går till ena målet och andra hälften till andra. Bollar hos tränaren som är uppgivare.

PRAKTISERA - Anvisningar

Spelövning, 2 mot 2 med avslut. Tränaren är uppgivare i den här övningen och passar varannan gång röd-vita laget/ blå-vita laget, om det är udda antal par. Spelet fortgår tills bollen är i mål eller utanför plan. Alla spelare går av plan och nya kommer in när övningen är slut. Minst en passning innan avslut. Tillbakaspel till egen Mv är inte tillåtet. Uppmana spelarna till att våga ta många avslut!

4) Spel 4 mot 4 med Mv, (25 min)

VAD

Förhindra motståndare att skapa målchans och skydda målet vid avslut.

Färdighet målvakt – kasta sig och fånga bollen.

VARFÖR

För att förhindra motståndare att skapa målchans och skydda målet vid avslut.

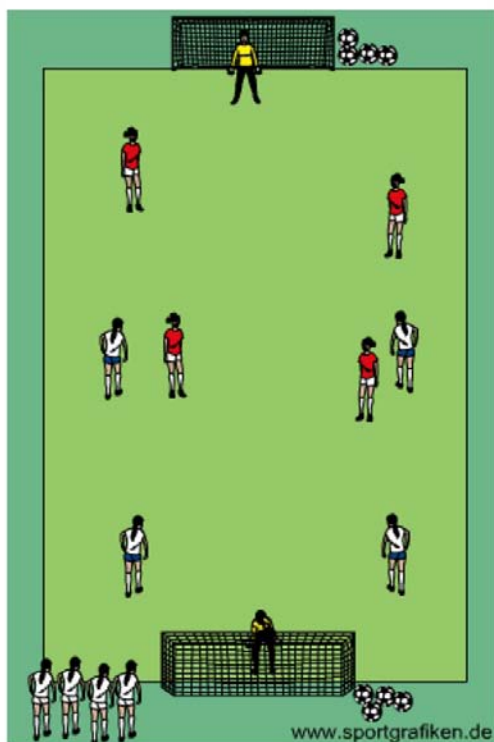
HUR - Frågeexempel:

1) Se frågor från övning 1-3 samt tidigare utbildningar.

Svar:

1) Se svar från övning 1-3 samt tidigare utbildningar.

PRAKTISERA - Organisation



Lägg upp en plan enligt bilden, med måtten 30m x 20m. Dela in spelarna i tre lag med fyra spelare/ lag. Två av lagen spelar och ett vilar. Bollarna i mål eller precis utanför målet. Mv är igångsättare.

PRAKTISERA – Anvisningar

Spel 4 mot 4 med målvakter. Tre lag, varav ett vilar. Matcherna pågår i max 1,5 min. Vid tvåmålsledning är matchen slut. Poäng delas ut enligt följande:

- Vinnande lag får 1 poäng.
- Vid oavgjort får det laget 1 poäng som gjorde sista målet.
- Vid ställningen 0-0 får inget av lagen poäng.

Utbildningsläger 3 – Träning 1

(25 min specifik Mv-träning + 65 min med utespelarna)

1) Uppvärmning + dynamisk rörlighet (25 min)

VAD

Färdighet målvakt – Förflytta sig, kasta sig & fånga bollen när motståndare spelare bollen i djupled.

VARFÖR

Kan målvakten vara först till bollen när motståndare spelar djupledspassning förhindrar du att det kommer ett avslut.

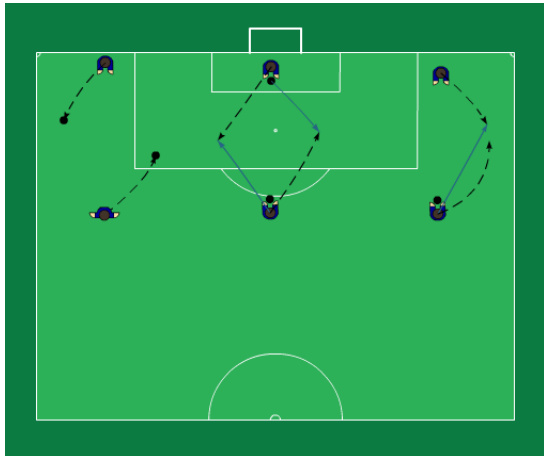
HUR – frågeställningar

- 1) Hur kan du stå i utgångsställning för att vara startklar?
- 2) Vart ska du fånga bollen?
- 3) Vilket ben ska du göra frånskjutet på när du kastar dig?

Svar

- 1) Ställ dig i utgångsställning för djupledspassning med ett ben framför det andra.
- 2) Fånga bollen så tidigt som möjligt.
- 3) Gör frånskjutet på benet närmast kastriktningen.

PRAKTISERA – Organisation



2-12 målvakter, 2-12 bollar

PRAKTISERA – Anvisningar

Starta med att målvakterna får bowla bollen till varandra och greppa på fri yta. De måste säga namnet på den de bowlar till.

Sedan följer övningen intill med tre stegringar.

VARIATION

- a) Mv rusar fram och kastar sig på liggande boll.
- b) Mv rullar boll åt ett håll och rusar fram och kastar sig på kompis boll.
- c) Spelare bowlar boll och följer sedan efter för att försöka hinna fram innan Mv.

+ Dynamisk rörlighet

2) Spelmoment med utespelarna (35 min)

VAD

Förhindra motståndare att komma till avslut.

VARFÖR

Desto färre avslut motståndaren skapar desto mindre mål släpper vi in.

HUR

Se frågeställningar och svar från övning 1.

1) Hur påverkar målvakten position möjligheten att komma först till bollen?

Svar

1) Ju närmare väg målvakten har till bollen när motståndare spelare djupledspassning bakom backlinje, desto större chans är det att målvakten kan komma först till bollen.

PRAKTISERA – Organisation

Se helhetsplaneringen

PRAKTISERA – Anvisningar

Se helhetsplaneringen

3) Smålagsspel med utespelarna (30 min)

VAD

Förhindra motståndare att komma till skapa målchans eller komma till avslut.

VARFÖR

Desto färre målchanser och avslut motståndaren skapar desto mindre mål släpper vi in.

HUR

Se frågeställningar och svar från övning 1 och 2.

1) Hur kan du coacha medspelare att hålla ett kompakt lag?

Svar

1) Coacha medspelarna att hålla kompakt lag igenom t ex uppflyttning, överflyttning, falla/retirera eller centrering.

PRAKTISERA – Organisation

Se helhetsplaneringen

PRAKTISERA – Anvisningar

Se helhetsplaneringen

+ Nedvarvning och rörlighetsträning

Utbildningsläger 3 – Internmatcherna

(20 min Mv-uppvärmning inför matcherna + 10 min avslut med utespelarna)

VAD

Målvaktsuppvärmning + internmatch.

VARFÖR

Skapa bra rutiner inför matchvärmning och rutiner för att observera matcher.

HUR

Aktivera målvakterna att agera i större delen av färdigheterna.

PRAKTISERA – Organisation

Utgå ifrån spelet och målvaktens fem matchsituationer.

PRAKTISERA – Anvisningar

Målvaktstränaren observerar och antecknar under pågående match.

De målvakter som inte spelar får ett grundläggande analyschema vilket de ska fylla i på förbestämd målvakt.

Poängtera för målvakten som står samt den som analyserar att vi kommer gå igenom matchen på teorigenomgången.

Matchanalys för målvakterna under internmatcherna

VAD

Matchanalys av målvaktens agerande och beslut i internmatcher.

VARFÖR

Att prata fotboll och få möjligheten att ställa frågor kring andras och egna agerande både motiverar och utvecklar.

HUR

Utfå ifrån spelet och ställ öppna frågor där målvakterna kommer med svaren.

ORGANISATION

Målvakten har under lägret både spelat och analyserat matcher. Utgå ifrån upplevelserna där först analyserande person får gå igenom agerande utifrån matchsituation. Efter det får målvakten som spelade matchen återge sin upplevelse och till sist får gruppen komma till tals.

Utbildningsläger 3 – Träning 2

(50 min specifik Mv-träning + 40 min med utespelarna)

1) Uppvärmning + dynamisk rörlighet (15 min)

VAD

Uppvärmning

VARFÖR

För att värma kroppen att inte skada sig samt förbereda sig på träning.

HUR

Målvakterna väljer själva.

PRAKTISERA – Organisation

1-12 Mv, 2-12 bollar, konor, mål

PRAKTISERA – Anvisningar

Målvakterna väljer själva organisation tillsammans där alla ska vara aktiva. Målvaktstränare ger positiv återkoppling på deras val och ställer utredande frågor.

2) Upphopp på bollar mot främre stolpen (20 min)

VAD

Upphopp på bollar mot främre stolpen.

VARFÖR

Inlägg och hörnor är farliga anfallsvapen i fotboll och målvakten bör kunna hantera dessa.

HUR – frågeexempel

- 1) Vilket ben ska du göra upphoppet på?
- 2) Var ska du fånga bollen?
- 3) Hur kan du få med dig fart i upphoppet?

Svar

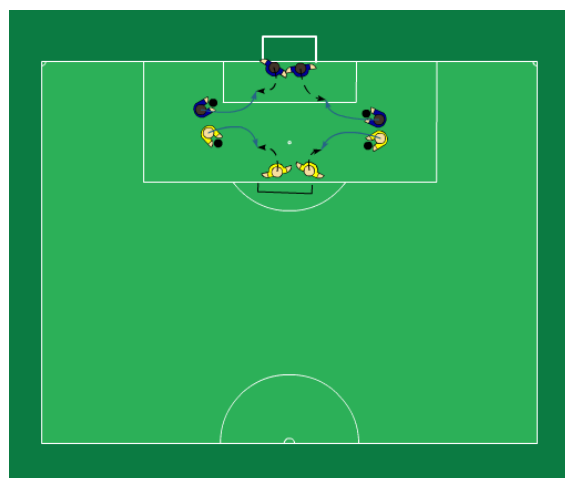
- 1) Gör ett kraftigt upphopp med benet närmast mållinjen
- 2) Fånga bollen så högt som möjligt med rätt grepp teknik
- 3) Genom att ta hjälp av armarna när jag gör upphoppet.

PRAKTISERA – Organisation

4-6 bollar, 2-12 målvakter, 2 mål

PRAKTISERA – Anvisningar

4 målvakter står i mål riktade utåt. 4 målvakter har boll snett utanför målet. Bollhållare kastar en hög boll mot ytan framför närmaste stolpen. Målvakten rör sig mot bollen, hoppas upp och fångar bollen. 4 upprepningar per målvakt i 2 omgångar innan de byter sida. Poängtera vikten av bra kast.



3) Upphopp på bollar mot bakre ytan (15 min)

VAD

Upphopp på bollar mot bakre ytan.

VARFÖR

Inlägg och hörnor är farliga anfallsvapen i fotboll och målvakten bör kunna hantera dessa.

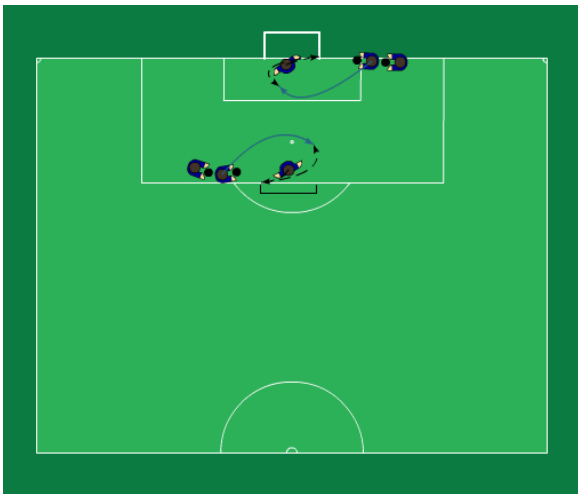
HUR – frågeexempel

- 1) Hur ska du förflytta dig?
- 2) Hur ska du göra upphoppet?
- 3) Var ska du fånga bollen?
- 4) Hur kan du få med dig fart i upphoppet?

Svar

- 1) Förflytta dig med sidosteg.
- 2) Gör ett kraftigt upphopp med benet närmast mållinjen och vrid upp kroppen mot bollen.
- 3) Fånga bollen så högt som möjligt med rätt grepp teknik.
- 4) Hjälp till med armarna för att komma så högt som möjligt.

PRAKTISERA – Organisation



1-12 Mv, 2-12 bollar, konor, mål

PRAKTISERA – Anvisningar

En målvakt i mål som förflyttar sig till stolpen. Bollhållaren kastar en hög boll mot ytan utanför bakre stolpen. Målvakten förflyttar sig och, gör upphopp och fångar bollen. Målvakten ställer sig sist i ledet och bollhållaren blir målvakt. Fördela tiden så att båda sidor hinns med att träna.

Variation: Om kasten är för dåliga ska målvaktstränaren kasta och målvakterna får turas om. Dock är det sista alternativet eftersom målvaktstränare ska observera och instruera.

4) Spelmomentsträning med utespelarna (20 min)

VAD

Målvaktens samarbete med medspelare att förhindra målchans och avslut.

VARFÖR

Desto färre målchanser och avslut motståndaren skapar desto mindre mål släpper vi in.

HUR – frågeexempel

- 1) Hur kan du coacha medspelarna så att motståndarna inte skapar målchanser?
- 2) Se tidigare övningar.

Svar

- 1) Coacha medspelarna att kliva upp i press och styra åt specifikt håll.
Coacha övriga medspelare att skapa täckning bakom presshållare.
- 2) Se tidigare övningar.

PRAKTISERA – Organisation

Se helhetsplaneringen.

PRAKTISERA – Anvisningar

Se helhetsplaneringen.

5) Smålagsspel med utespelarna (20 min)

VAD

Målvaktens agerande i försvarsspel.

VARFÖR

I spelet ska målvakten fatta rätt beslut utifrån situationen.

HUR – frågeexempel

Ställ öppna frågor utifrån spelet.

PRAKTISERA – Organisation

Se helhetsplaneringen.

PRAKTISERA – Anvisningar

Målvaktstränaren utgår ifrån spelet och de situationer som uppstår för att instruera målvakten att utveckla sin speluppfattning/ spelförståelse.

Se helhetsplaneringen.

Matchanalysschema - Mv-instruktör under internmatcherna

Utifrån matchsituation beskriv minst 2 ingripande som målvakten gör bra i varje matchsituation.

Utifrån matchsituation beskriv 1 ingripande som målvakten kan utveckla/ förbättra.

Att prata och tänka fotboll utvecklar spelarens spelförståelse

1) Djupledspassning/ Friläge(Ingripande/beslut samt position)

2) Inlägg (beslut & position)

3) Skott (agerande & position)

4) Igångsättning (beslut och agerande)

5) Tillbakaspel (beslut & agerande)