**Målvaktsträning – Mullsjö IF ungdomsledare 5-7 manna fotboll**

För barn mellan 7-11 år. Förberedande Mv-tekniker att lägga in i den vanliga fotbollsträningen med laget. Målvakterna ska inte brytas ut och träna för sig själva utan vara med övriga laget hela tiden, därför är övningarna utvalda efter att alla ska kunna vara med och köras med hela laget så alla spelare får testa på. Övning 1 och 2 på nästa sida är lämpliga att använda som uppvärmningsövningar.

**Generellt att tänka på som målvakt:**

* Blicken på bollen
* Målvakten ska känna att den har bollen säkert i greppet. Fånga bollen i luften med spretande fingrar och tummarna mot varandra för att få så stor greppyta som möjligt.
* Vid fallteknik, undvik att landa på armbågar och knän samt att rulla över på ryggen. Landa på sidan av kroppen.
* Utgångsställning innan skottet kommer:
  + Axelbrett med fötterna
  + Lätt böjda knän
  + Stå på främre delen av foten
  + Händerna vid sidan med öppen handflata

Kasta-fånga övningar är bra för att träna öga-hand koordinationen hos barnen. Bryt av övningarna med atletiska övningar så som **hjulningar** och **kullerbyttor** för att barnen ska träna den allsidiga koordinationen och rörligheten. Fokusera på att barnen verkligen försöker och gör sitt bästa, annars sker ingen utveckling om de inte anstränger sig.

**Bollövningar öga-hand koordination**

Varje spelare har var sin boll.

* Stå bredbent och rulla bollen i en ”åtta” mellan benen.
* Spelarna springer runt och studsar, kastar och fångar bollen med båda händerna. Tänk på att ju högre spelarna kastar bollen desto svårare blir det att fånga den eftersom bollen kommer ner med en högre fart mot marken ju högre de kastar. Fånga bollen på olika sätt:
  + Så högt som möjligt (hoppa upp och möt bollen med rak rygg och raka armar)
  + Ståendes över huvudet
  + I brösthöjd
  + I knähöjd
  + Så nära marken som möjligt
* Sitt på marken, kasta upp bollen i luften. Res på dig, spring efter bollen och fånga den innan den studsar.
* Studsa bollen i marken, gör en kullerbytta och fånga sedan bollen så snabbt som möjligt igen.

**Övning 1**

Doppboll

Riktningsbestämd lek, två stycken målzoner där bollen ska doppas för att det ska bli mål. Leken kan spelas utan målzoner där i så fall uppgiften blir att hålla bollen inom laget. När spelaren fångat bollen ska bollen ”doppas” i marken innan bollen får passas vidare. Bollhållaren får inte springa med bollen, övriga spelare måste skapa passningslinjer till den som har bollen. Bollen kan kastas i luften alt. rullas på marken, då får spelarna bryta passningen genom att kasta sig efter bollen och på ett lekfullt sätt lära sig och träna på fallteknik. Spela gärna i lag om 3 mot 3 upp till 5 mot 5 för att få en hög aktivitet på varje spelare och många upprepningar på kasta-fånga momentet.

**Övning 2**

Kasta och fånga bollen inom en bestämt avgränsad yta, använd en boll på tre spelare ungefär, ex. 18 spelare – 6 bollar. Spelarna kastar till vem de vill och får bollen av vem som helst. Spelarna kan även delas in i olika färger där de enbart ska passa de som har samma färg som de själva. Övningen kan även köras som nummerboll där ”ettan passar ”tvåan” osv. Blir kastet eller passningen lite sned får spelarna självklart kasta sig för att kunna ta bollen så snabbt som möjligt så de får träna och känna på falltekniken. Olika sätt att kasta bollen för att träna på att fånga bollen på olika sätt och nivåer:

* Rulla bollen - Greppa bollen längs marken. Ha båda fötterna i marken, böj i knä och höftled och möt bollen med händerna. Håll lillfingrarna mot varandra och låt bollen rulla upp i famnen. Undvik att sätta ner ett knä i marken då detta ger en sämre balans.
* Kasta bollen i magen - Fånga bollen i midjehöjd.
* Kasta bollen mot huvudet - Greppa bollen i ansiktshöjd.
* Kasta upp bollen i luften - Hoppa upp och fånga bollen så högt som möjligt.

**Övning 3**

Smålagsspel med målvakter i mål. 3 mot 3 eller 4 mot 4 för att få mycket bollkontakt på alla spelare och framförallt mycket ingripanden ifrån målvakten. Ställ frågor till målvakterna om hur de kan hjälpa sina medspelare när det egna laget har bollen samt vad de kan göra när motståndarna har bollen. Är det bättre att minska ytan fram till den närmsta medspelaren om bollen är på motståndarnas planhalva eller ska målvakten stå kvar på mållinjen? Hur minskar målvakten ytan mellan sig och närmsta medspelare?

Hur kan målvakten hjälpa sina medspelare när det egna laget har bollen?