



## Innehållsförteckning:

## Onsala BK målvaktsträning

- 1. Inledning:** Allmänt och inlärnings focus 6-9 år och 9-12 år
- 2. Inledning:** Inlärnings focus 13-14 år och viktig info.
- 3. Utgångsställning:** Utgångsställning.
- 4. Greppteknik:** Bollar längs marken.
- 5. Greppteknik:** Bollar i midjehöjd.
- 6. Greppteknik:** Bollar i bröst och huvudhöjd:
- 7. Greppteknik:** Exempel 1, övningar i greppteknik 3 målvakter. Exempel 2, övningar i greppteknik 4 målvakter.
- 8. Greppteknik:** Exempel 3 extra övningar i greppteknik med steg.
- 9. Fallteknik:** Tillvägagångssätt.
- 10. Fallteknik:** Övningar fallteknik 2 målvakter och målvakt - tränare.
- 11. Fallteknik:** 2 extra övningar i fallteknik målvakt -tränare
- 12. Fallteknik:** Falltekniks övning med tempo.
- 13. Sidledsförflyttning:** Sidledsförflyttningen byggs på från utgångsställningen.
- 14. Upphoppsteknik:** Utgångsställning. / Upphoppsteknik.
- 15. Upphoppsteknik :** Allmänt. / Upphoppsteknik mot bortre stolpen. / Upphoppsteknik mot främre stolpen.
- 16. Upphoppsteknik:** Upphoppsteknik och bedömning av bollbana.
- 17. Upphoppsteknik:** Träna snabbhet i upphoppet.
- 18. Boxteknik:** Boxteknik inlägg 2 händer.
- 19. Friläge – djupledsspel:** Greppteknik vid djupledsboll.
- 20. Friläge – djupledsspel:** Fallteknik vid djupledsboll.
- 21. Friläge – djupledsspel:** 3 Zoner djupledsspel – grepp och fall.
- 22. Friläge – djupledsspel:** Friläges teknik.
- 23. Passningar:** Kort passning – mottag med insidan av foten.
- 24. Passningar:** Korta passningar med mottag.
- 25. Passningar:** Kort spelvändning.
- 26. Passningar:** Lång passning med vristen.
- 27. Passningar:** Långa Passningar.
- 28. Passningar:** Långa Passningar med mottagning.
- 29. Utkast:** Rulla ut bollen längs marken. / Kasta ut bollen i luften.
- 30. Utspark:** Helvolley och halvvolley utspark. / Sidvolley.
- 31. Utspark:** Helvolley halvvolley och sidvolley utsparkar övningar.



## Teckenförklaring.

MV

Målvakt

TR

Tränare



Kon



Försvare



Anfallare



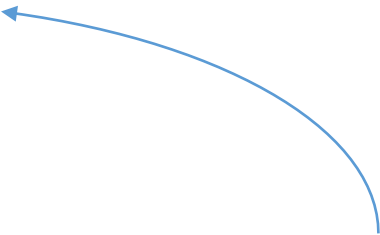
Passning / skott / kast



Rörelse riktning



Driva bollen



Inlägg (kast / fot



## Onsala BK målvaktsträning

I detta dokument finns övningarna samt beskrivning av de tekniska momenten som vi gick igenom på internutbildningen för målvaktsträning i november. Det finns även information om vad man skall göra i olika åldrar och hur man skall utföra detta. De målvaktsansvariga i varje lag, har ansvaret för att detta blir genomfört.

- **Syfte / målsättning:**

Att klubbens ungdomsmålvakter får målvaktsträning och en utveckling i egen takt och efter egna förutsättningar

Alla spelare i de yngre åldrarna skall få pröva att vara målvakt och dess målvaktsträning.

- **6-9 år:**

*I början av perioden*

Fokus på motorik och koordination som innefattar kasta, fånga, jonglera, dribbla skjuta osv. Vid avslut mot mål och i spel skall alla prova målvaktsrollen.

*I slutet av perioden*

Grundläggande målvaktsträning för alla genomförs lite då och då. Som innefattar fånga bollen i höjdlägen, kasta sig vid avslut, starta spel med utkast och utspark.

- **9-12 år**

*I början av perioden*

Utgå från situationer som uppkommer ofta i spelet. Några gånger i månaden tränar alla målvaktsträning. Exempel fånga skott kasta sig på bollar som hamnar längre bort från målvakten

*I slutet av perioden*

Bra period för teknikinläring, därför viktigt med regelbunden målvaktsträning. Gärna med stationssystem – en grupp på 4-6 spelare tränar grepp träning, fallteknik, upphoppsteknik, utkast och utsparkar. Tänk på vikten av att tillämpa de färdigheter vi tränat i spelmoment och i spel. Nästa träning är det några andra som får målvaktsträning.

Fortfarande skall alla eller så många som möjligt delta i målvaktsträningen.



## Onsala BK målvaktsträning

- **12-14 år:**

Här väljer man om man vill vara målvakt – specialträningen startas.

Tänk på att varje träning ska innehålla ett tema – en röd tråd. Minst ett målvaktspass per vecka.

Exempel . Grepp / fallteknik på teknikträningssdelen, avslut och skott i mellandelen därefter spel på liten yta med många avslut.

Andra exempel. Djupledsspel – friläge, Mottagning – kort och lång passning, upphoppsteknik och boxteknik – inlägg, igång sättningar – utkast, utspark.

OBS! I denna ålder är det viktigt att även börja med rörlighetsträning.

- **Viktig info.**

Kommunikationen mellan målvaktsansvarig och övriga tränare måste leda till att träningen innehåller ett tema (röd tråd) för målvakterna och att målvaktsträningen blir av.

**Målvakterna skall så långt det är möjligt spela både som målvakt och utespelare. Även om man valt att specialiserat sig.**

Om ni har frågor kontakta gärna oss.

Magnus Verdin      070-6446161

Stefan Johansson    072-3035226

- Nu kör vi !!!



# Utgångsställning.



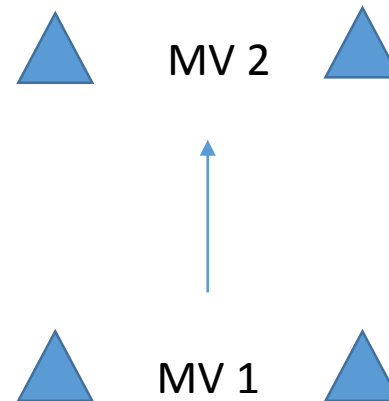
- **Utgångsställning**
  - Lätt böjda ben.
  - Axelbrett mellan fötterna.
  - Böj överkroppen något framåt
  - Armar böjda och framför kroppen

# Grepptechnik.



- **Bollar längs marken:**
  - Böj i knäled och höftled så händerna når marken.
  - Händerna under bollen och lillfingrarna nära varandra.
  - Låt bollen rulla upp mellan underarmarna överkropp.

*Övning för detta. Målvakt 1 med boll rullar till målvakt 2  
Byt efter 10 ggr eller kör varannan gång.*

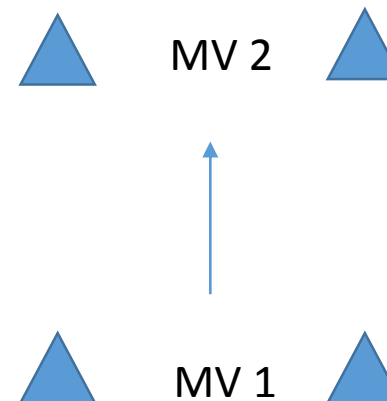


# Grepptechnik.



- **Bollar i midjehöjd:**
  - Möt bollen med sträckta armar och handflatorna vända uppåt.
  - Bollen fångas mellan underarmarna och bröstet.

*Övning för detta. Målvakt 1 med boll kastar / skjuter till målvakt 2  
Byt efter 10 ggr eller kör varannan gång.*

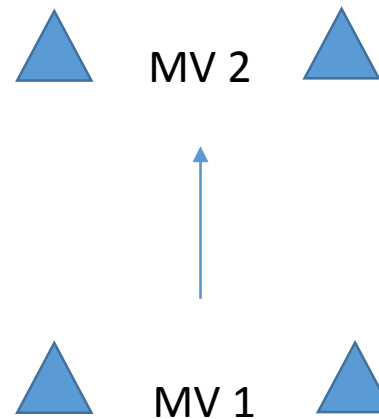


# Grepptechnik.



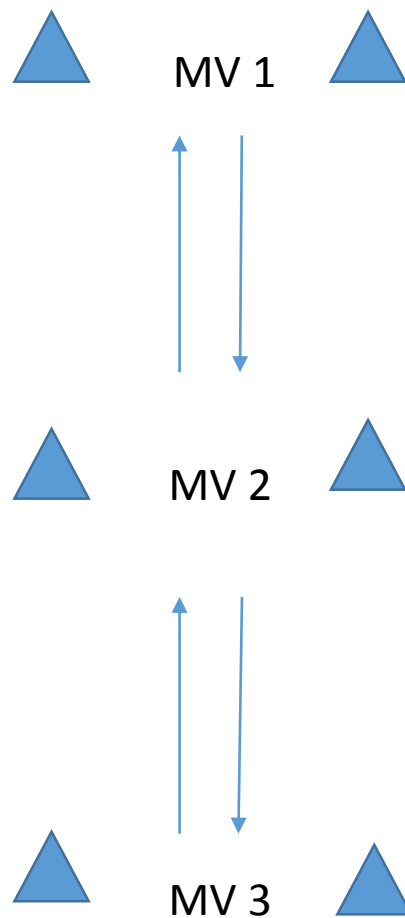
- **Bollar i bröst och huvudhöjd:**
  - Möt bollen med något böjda armar.
  - Handflatorna riktas mot bollen med raka handleder.
  - Spreta med fingrarna och håll tummarna mot varandra.
  - Fånga bollen med en följsam rörelse mot dig.

*Övning: Målvakt 1 med boll kastar / skjuter till målvakt 2.  
Byt efter 10 ggr eller kör varannan gång.*



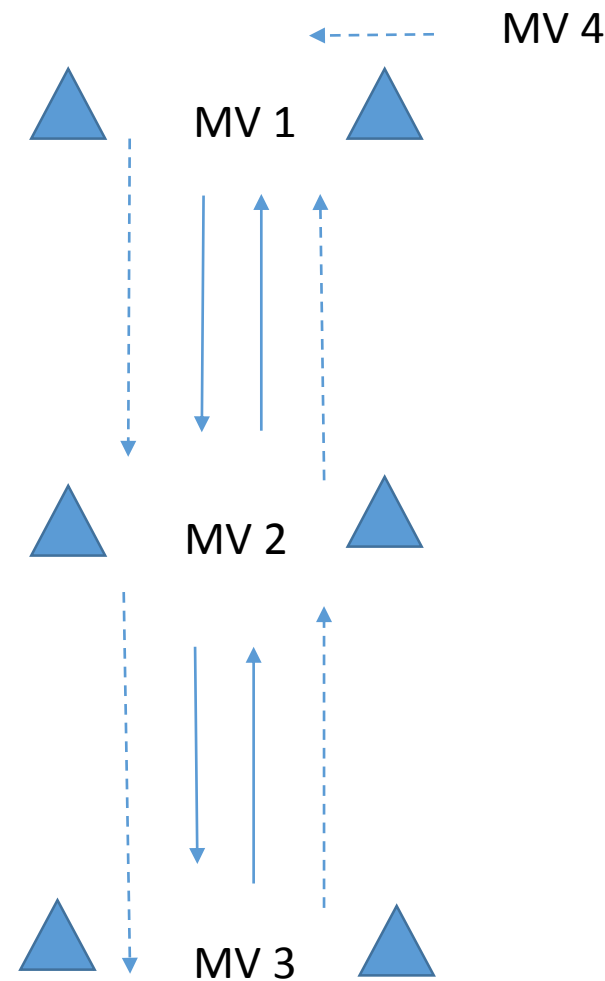


# Greppteknik.



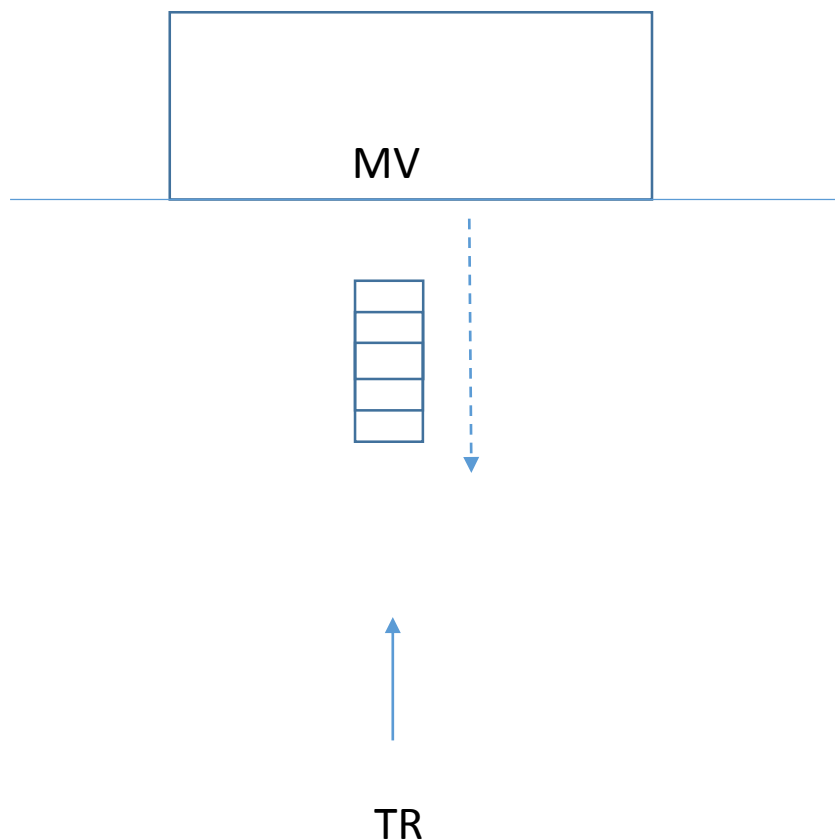
- **Exempel 1 extra övningar i greppteknik 3 målvakter.**  
- Målvakten i mitten vänder sig om och skjuter på tredje målvakten efter räddat skott.  
( 1 mot 2 mot 3 mot 2 mot 1 osv.) Byt målvakt i mitten  
*Övning se vänster.*

- **Exempel 2 extra övningar i greppteknik 4 målvakter**  
- Samma som ovan fast målvakterna följer bollen och byter platser med varandra. Första bytet  
( 4 till 1 till 2 till 3 till 4 osv.)  
*Övning se höger.*





# Grepptechnik.



- **Exempel 3 extra övningar i grepptechnik med steg.**
  - Målvakterna kör en åtgången, när en är klar kör nästa.
  - Framåt ett steg i varje ruta, korta snabba steg (tempo)
  - Sidled höger vänster i varje ruta.
  - Kan köras för alla tre greppsätten. Mark, midja, och bröst/huvud höjd.

*Tränaren är den som skjuter/rullar/kastar.*

# Fallteknik.

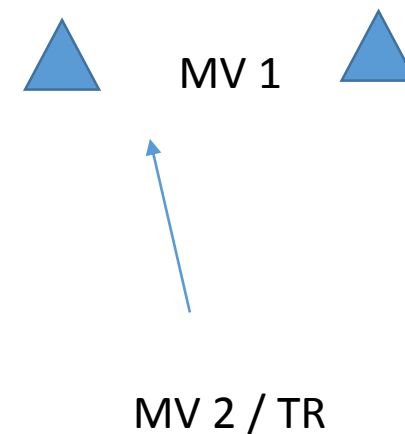
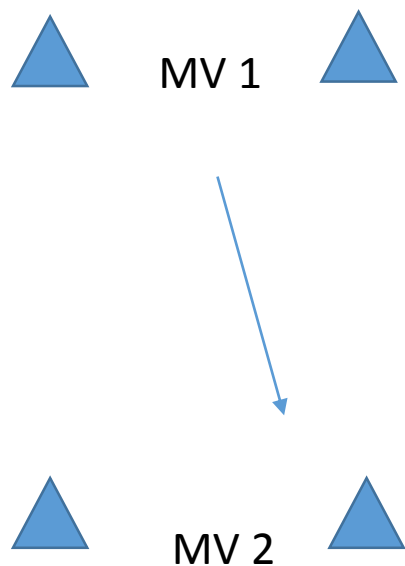


- **Tillvägagångssätt:**
  - Vinklar foten som är närmast bollen snett utåt och lite framför kroppen.
  - Kastar sig snett framåt och landar på sidan.
  - Fångar bollen snett framför sig.
  - Håller närmaste handen bakom bollen och den andra ovanpå bollen (markbollar) i luften används vanligt grepp bröst/huvud.
  - när bollen kommer långt från målvakten tar han några extra steg eller skjuter ifrån mer kraftfullt.
  - om bollen kommer högt, gör ett markerat frånskjut snett uppåt.
  - Vid höga bollar alldeles under ribban, kan det vara fördel att styra bort bollen med den övre handen.



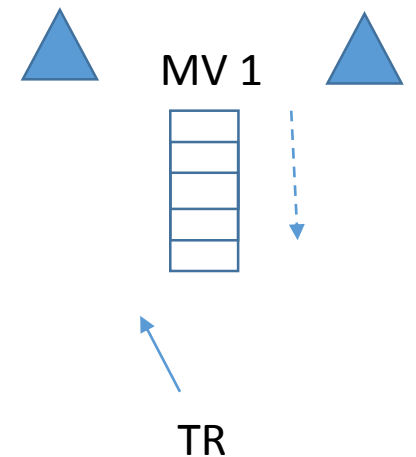
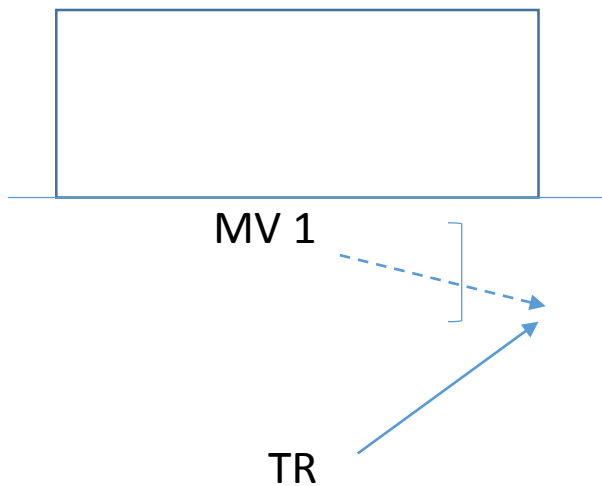
# Fallteknik.

- **Övningar fallteknik 2 målvakter och målvakt - tränare.**
  - Målvakterna skjuter / rullar / kastar beroende på kvaliteten på avsluten. Variera vänster höger avslut. Variera med bollar efter marken, i luften och höga som räddas med övre hand.
  - Se övning till vänster. Kan köras varannan gång.*
  - Kan även köras målvakt och tränare.
  - Se övning till höger.*

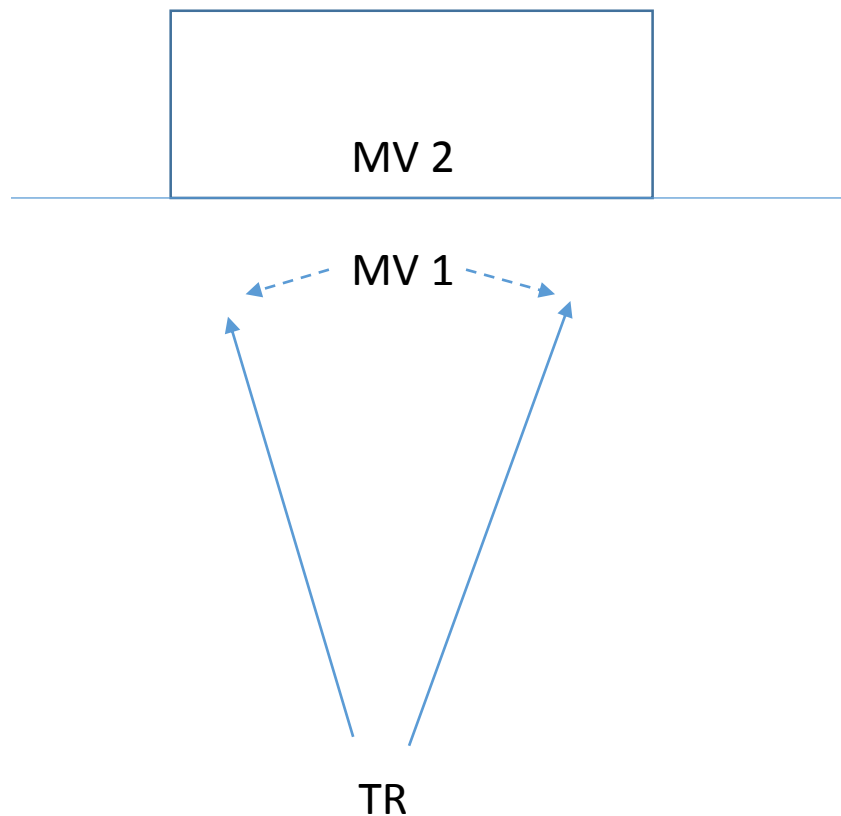


# Fallteknik.

- **2 extra övningar i fallteknik målvakt -tränare**
  - För att få lite tempo och fallteknik kör stege, korta steg rakt fram, därefter fall på mark, luften och höga bollar med grepp bröst / huvud.
  - Övning till höger.*
  - Fallträning över låg häck eller ribba. Träna frånskjut  
Bara bollar i luften.
  - Se övning till vänster.*



# Fallteknik.



- **Falltekniks övning med tempo**

- Målvakt 1 utan boll har ryggen mot tränaren.

- Målvakt 2 med boll står inne i målet.

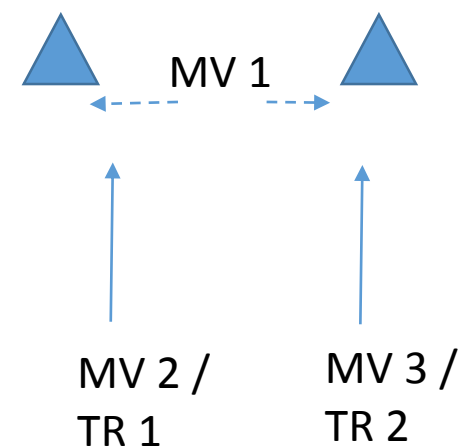
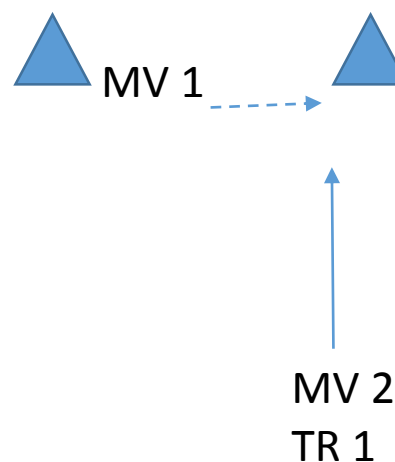
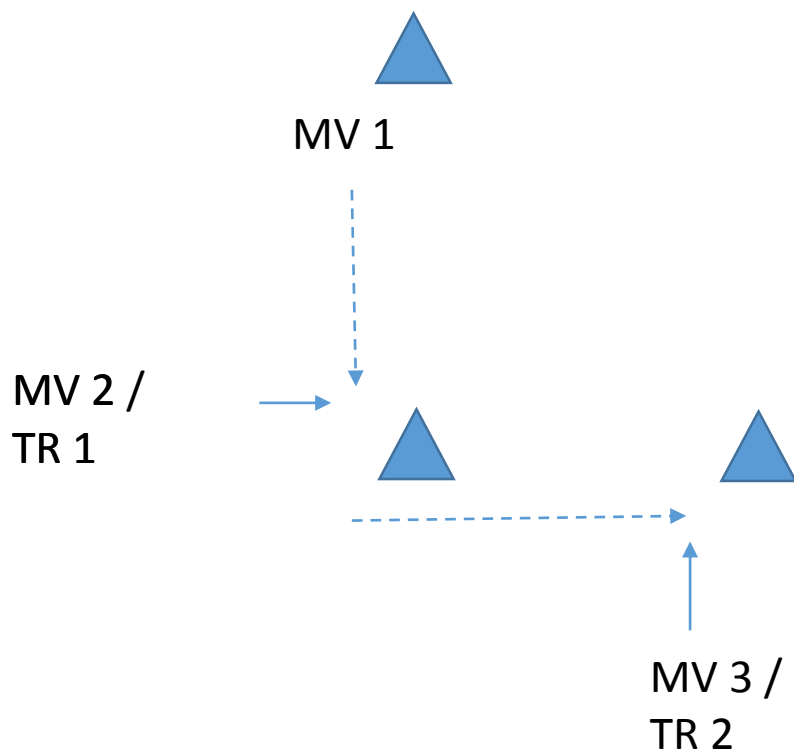
- När målvakt 2 släpper bollen, vänder sig målvakt 1 om.

- Tränaren kastar – skjuter bollen efter marken eller i luften.

*Byt målvakt efter 5 ggr.*

# Sidledsförflyttning.

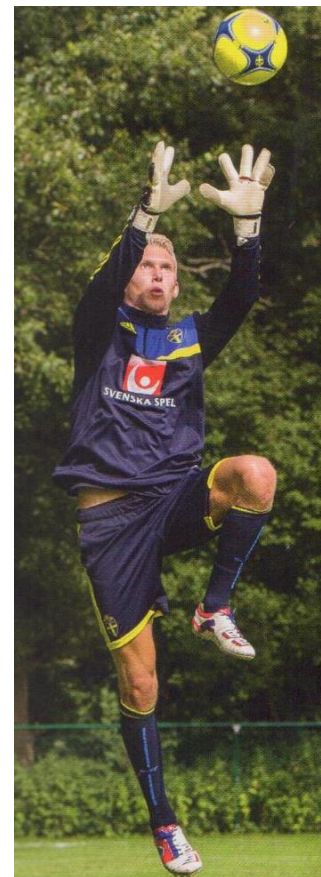
- **Sidledsförflyttningen byggs på från utgångsställningen.**
    - Jobba i utgångsställning.
    - Flytta i sidled på främre delen av foten utan att korsas benen.
    - Undvik att slå ihop fötterna vid förflyttning.
    - Tränaren kastar eller skjuter bollen efter marken eller i luften.
- Övningarna innefattar sidledsförflyttning – grepp teknik och fall teknik.  
3st övningar med tränare eller målvakter som avslutare.  
Byt målvakt efter 10 ggr.*



# Upphoppsteknik.



- **Utgångsställning** se vänster.
  - Lätt böjda ben och tyngden på främre delen av foten.
  - Kroppen och fötterna halvt vända ut mot planen. (riktning mot mittflaggan)
  - Armar lätt böjda och framför kroppen
- **Upphoppsteknik** se höger.
  - Målvakt rör sig mot bollen.
  - Hoppa upp med benet som är närmast mållinjen.
  - Dra samtidigt upp dit knä, för att få kraft uppåt, skydd och bättre balans.
  - Möt bollen med raka armar.
  - Handflatorna riktas mot bollen med raka handleder.
  - Spreta med fingrarna och håll tummarna mot varandra.
  - Fånga bollen med en följsam rörelse mot dig.





# Upphoppsteknik.



- **Allmänt.**

- Träna upphoppen med både vänster och höger ben. Kasta bollen rakt upp i luften och utför upphoppstekniken o fånga bollen.

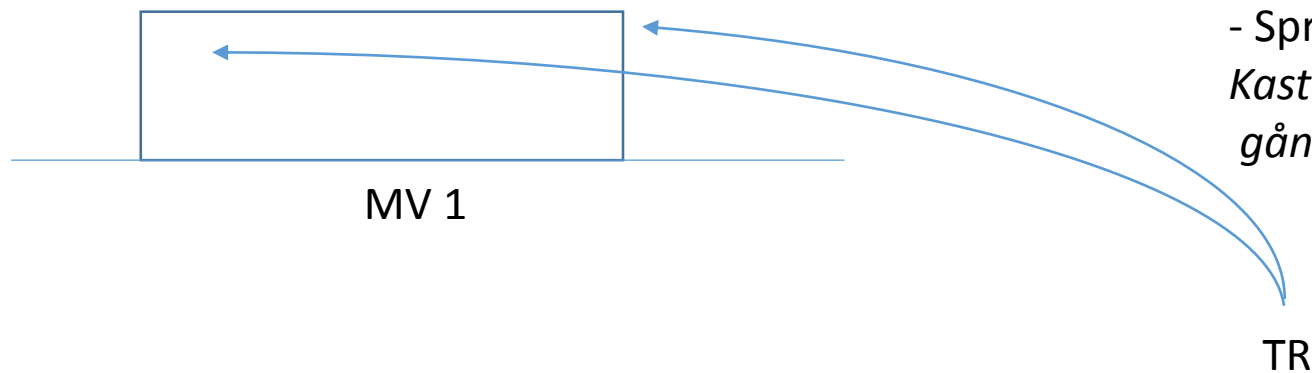
*Övre övningen till vänster, kör varannan gång.*

- **Upphoppsteknik mot bortre stolpen.**

- Spring med bollen (med korssteg)
- spring i en båge så du hamnar bakom bollen så upphoppet sker framåt se upphoppsteknik

- **Upphoppsteknik mot främre stolpen.**

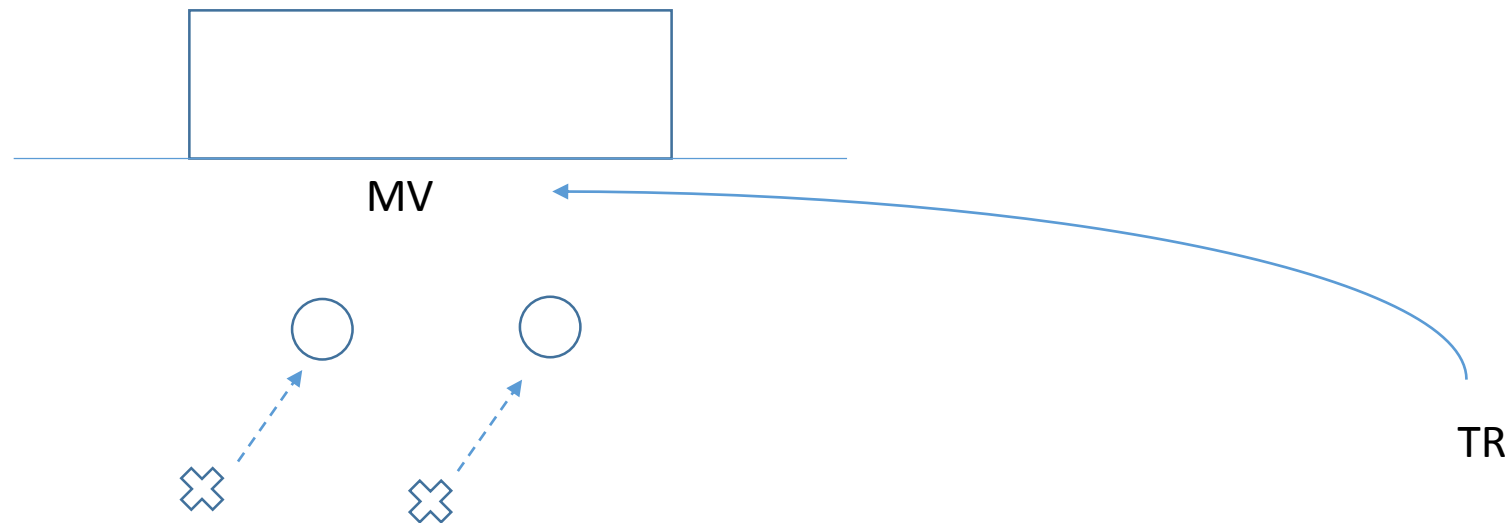
- Spring mot främre stolpen hoppa. Se Upphoppsteknik. Kasta bollarna. Övre övningen till vänster, kör varannan gång.



# Upphoppsteknik.

- **Upphoppsteknik och bedömning av bollbana.**
  - Kasta in boll från olika vinklar och avstånd därefter slå inlägg. Endast med målvakt.
  - samma som ovan men lägg till en motståndare senare 2 motståndare X.
  - Lägg till försvarare O

*Detta kan varieras tex 1 försvarare mot 2 anfallare.*

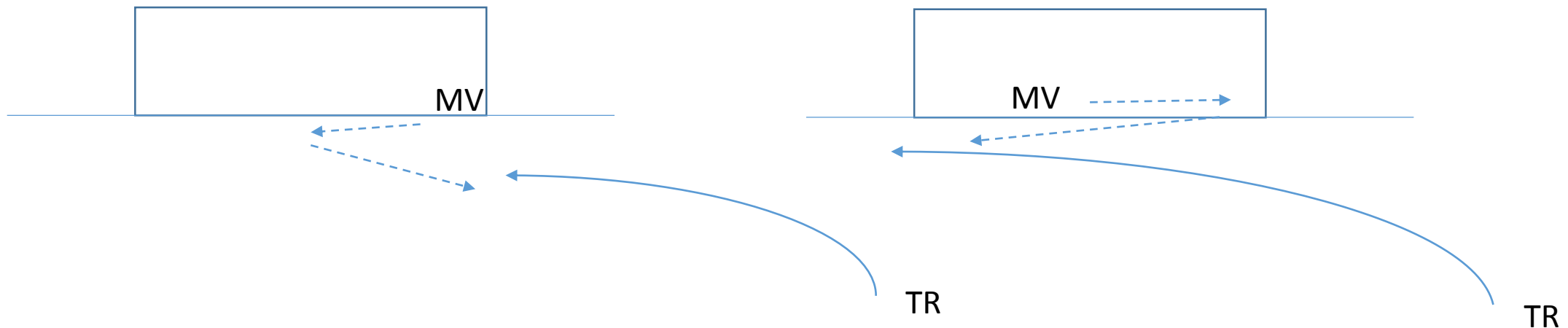


# Upphoppsteknik.

- **Träna snabbhet i upphoppet.**

- Främre stolpe: Jobba från första stolpen in mot mitten av målet , därifrån arbetar sig målvakten åter mot främre stolpen. Du kastar bollen mot denna yta.
- Bakre stolpe: Jobba från mitten mot första stolpen, därefter arbetar sig målvakten mot bakre stolpen. Du kastar bollen mot denna yta.

*Variera vänster och höger sida.*

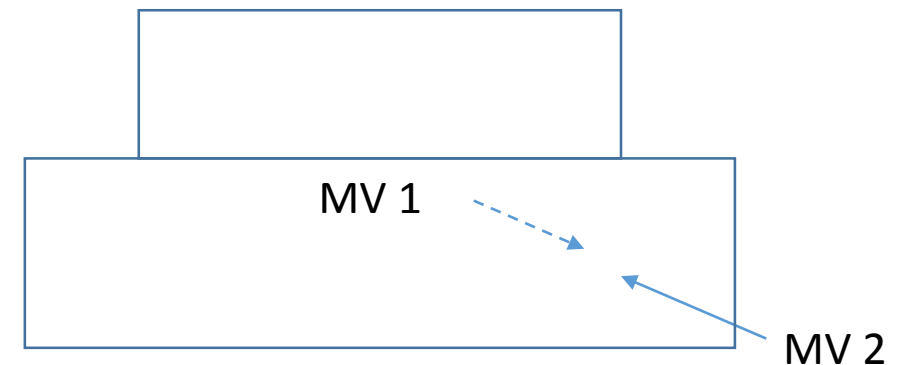
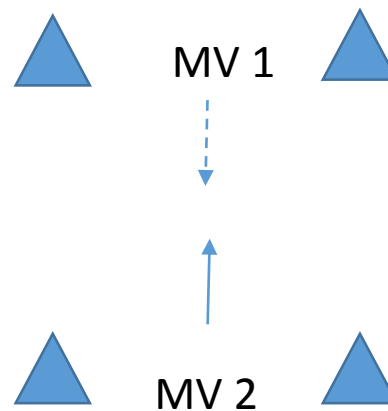


# Boxteknik.



- **Boxteknik inlägg 2 händer.**
  - Målvakten 1 rör sig mot bollen.
  - Knyter händerna och håller fingrarna mot varandra.
  - Träffar bollen snett underifrån med raka armar.

*Övning: Boxa tillbaka bollen till målvakt 2 byt efter 10 gånger.  
Övning till höger görs från båda håll.*



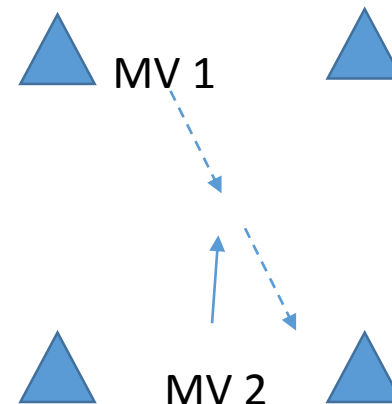
# Friläge - djupledsspel.



- **Grepptechnik vid djupledsboll.**

- Sätt ena foten bredvid bollen.
- Böj knäled och höftled så händerna når ner till marken.
- Fånga bollen med händerna under bollen med lillfingrarna bredvid varandra
- fånga bollen i "steget" för att behålla farten..

*Övning: Målvakt 1 startar vid stolpen, målvakt 2 kastar bollen framåt. Fångande målvakt möter bollen, fångar den och fortsätter diagonalt mot motståndarstolpen. Byt positioner och variera höger vänster.*



# Friläge - djupledsspel.

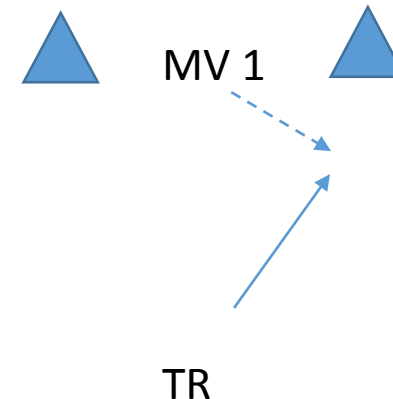
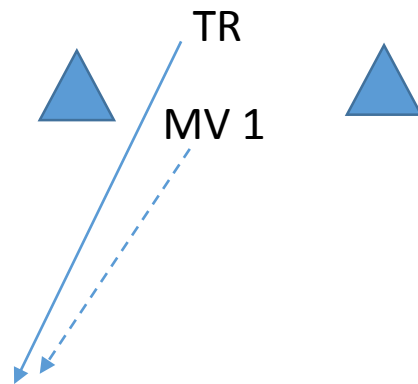


- **Fallteknik vid djupledsboll.**

- Frånskjut snett framåt med den fot som är närmast bollen.
- Sträck armarna framåt och fånga bollen snett framför kroppen.
- Landa på sidan och undvik rotation framåt med benen.

*Övning till vänster: Passa bollen förbi målvakten, denna jagar ifatt bollen och fångar den enligt ovan. Variera höger vänster.*

*Övning till höger: Tränaren passar bollen löst mot stolpen så målvakten får möta bollen och fånga den enligt ovan. Variera höger vänster*

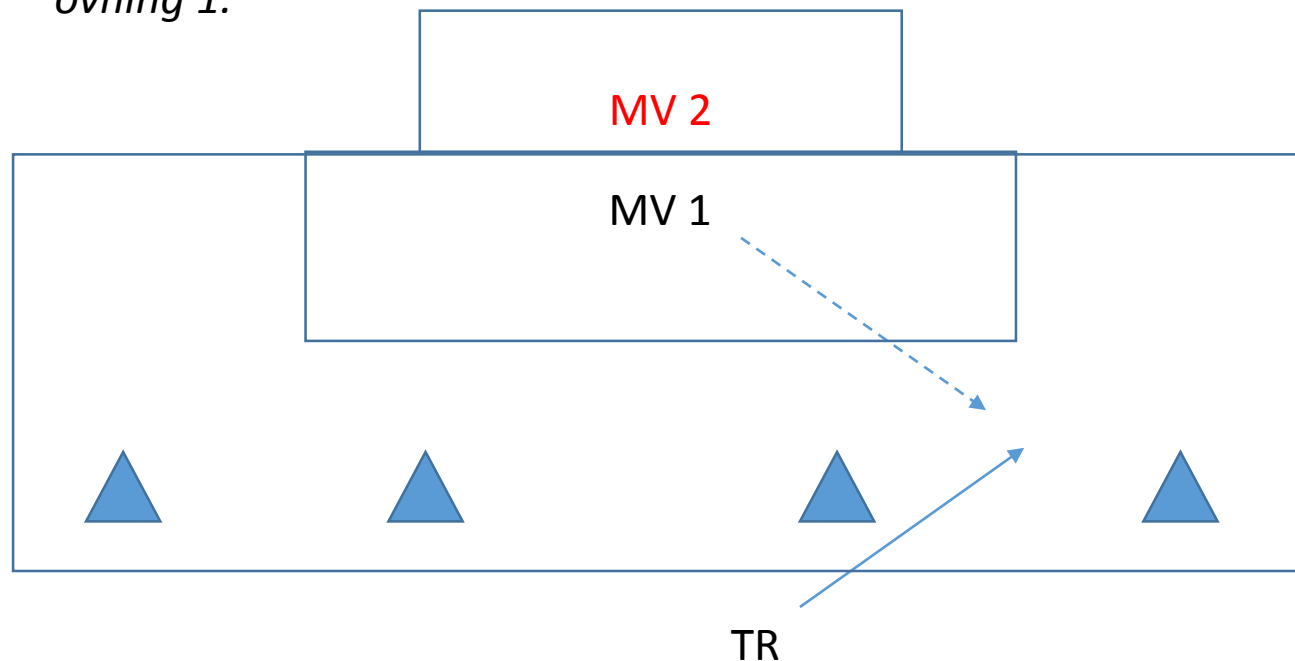


# Friläge - djupledsspel.

- **3 Zoner djupledsspel – grepp och fall.**

*Övning 1: Passa in bollen mellan konerna, 3 zoner höger mitten och vänster. Målvakten springer ut och möter bollen och fångar den enligt grepp/fallteknik vid djupledsboll.*

*Övning 2: En Målvakt extra. Målvakt 1 står med ryggen mot planen. **Målvakt 2** står med en boll inne i målet. När målvakt 2 släpper bollen, vänder sig målvakt 1 om och tränaren slår djupledsbollen. Teknik samma som övning 1.*



# Friläge - djupledsspel.

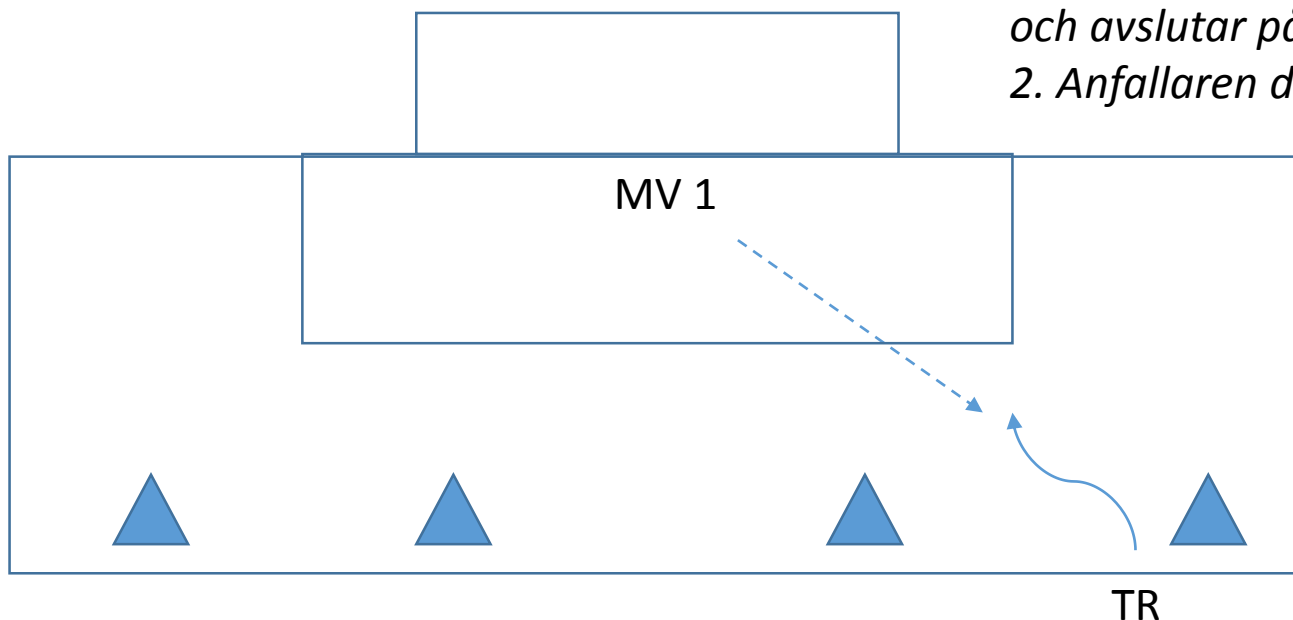
- **Friläges teknik.**

- Möt bollhållaren
- Om möjligheten finns – blockera skottet eller fånga bollen enligt fallteknik vid djupledsboll.
- Annars stanna innan skottet, gå ner i utgångsställning, stå upp så länge som möjligt.
- Agera efter vad som motståndaren gör.

*Övningar : Variera mellan zonerna höger vänster och mitten.*

*1. Anfallaren stöter fram bollen några meter in i straffområdet och avslutar på ett tillslag, målvakten agerar.*

*2. Anfallaren driver bollen in i straffområdet, målvakten agerar.*



TR





# Passningar.



- **Kort passning – mottag med insidan av foten.**

## **Mottag:**

- Böj benen och håll ut armarna för balans.
- Rikta stödjebenet dit mottagning skall föra bollen..
- Håll tårna uppåt och hälen nedåt (bredsidaspass).
- För foten framåt mot bollen i stödjebenets riktning.

## **Kortpassning:**

- Sätt stödjebenet i jämnhöjd med bollen och så det pekar i passningens riktning.
- Håll tårna uppåt och hälen nedåt (bredsidaspass).
- För tillslagsbenet bakåt-uppåt.
- Sparka till bollen med insidan av foten. Bredsidaspassning.
- Fullfölj pendlingen framåt.

# Passningar.

- Korta passningar med mottag.**

- Kort passningar med mottag. Med 2 målvakter. Variera höger och vänster fot.

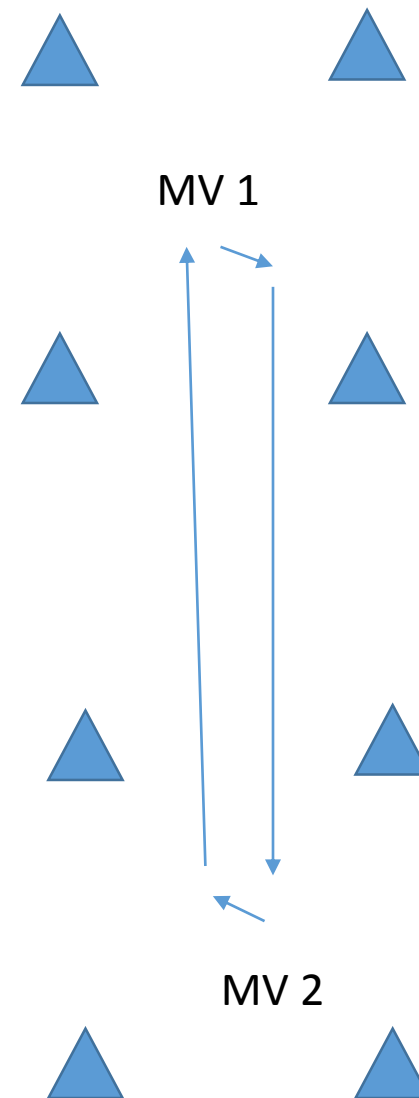
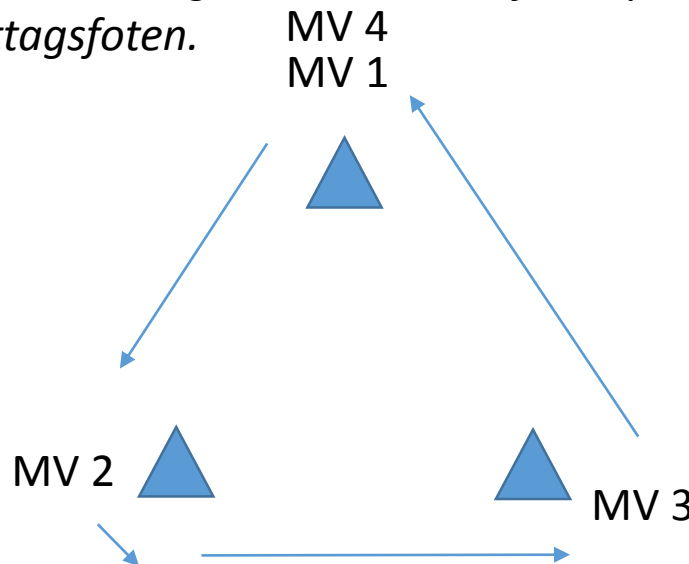
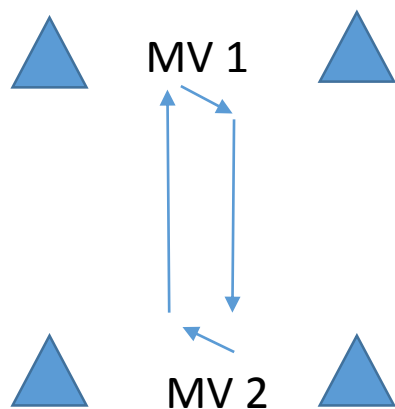
Övningar :

1. Passning med mottag. Se nedan vänster.

2. Passnings triangel 3 eller 4. *Vid 4 målvakter följer målvakten bollen efter slagen passning. Vid 3 står man kvar vid sin kon. Se nedan mitten.*

3. Passningen skall hamna inom konerna hos respektive målvakt. Se höger.

Mottagning och passning görs med samma fot. Variant tag emot med ena foten passa med andra foten. Vrid upp kroppen och visa mottagsfoten.



# Passningar.

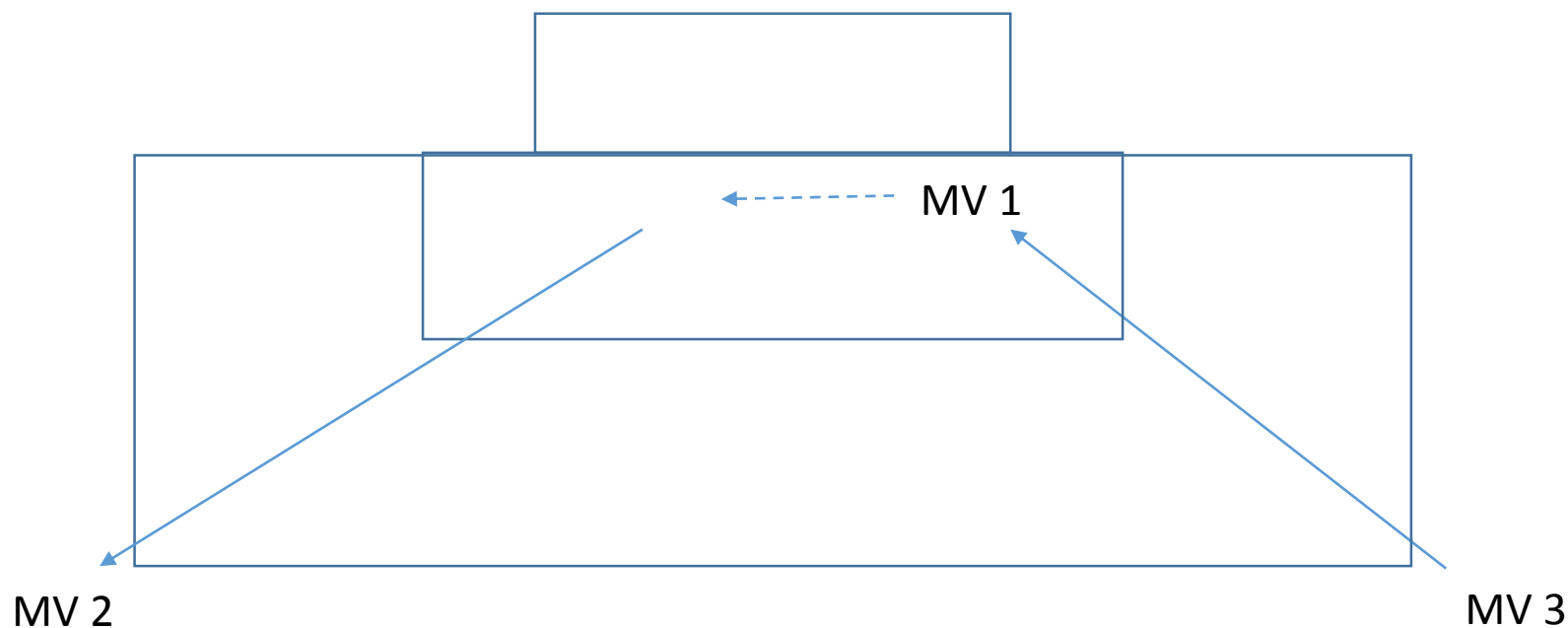
- **Kort spelvändning.**

- Korta passningar med mottag. Passa helst med bortre foten.

*Övningar : Tag emot passning med mottag, passa därefter till andra sidan Passa bollen fram och tillbaka.*

*Passning och mottag varieras mellan höger och vänster fot. Mottag och passning med samma fot.*

*Variant: mottag med ena foten passning med andra. Byt målvakt efter 20 passningar*



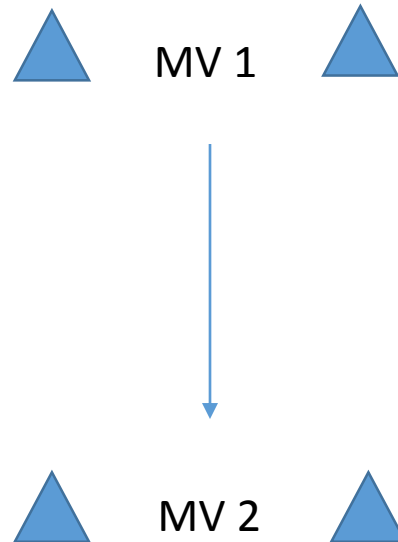
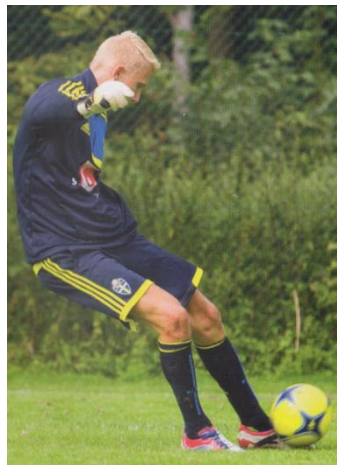
# Passningar.



- **Lång passning med vristen.**

- Placera stödbenen i jämnhöjd med bollen ( lite bakom, högre bollbana) foten skall då peka i passningens riktning.
- Pendla bakåt med tillslagsbenet.
- Spänn och vinkla vristen på tillslagsfoten. Tårna pekar då snett neråt.
- Sparka igenom och fullfölj pendlingen.

Övning: Kort avstånd från början, öka efter hand. Börja med att chippa bollen



# Passningar.

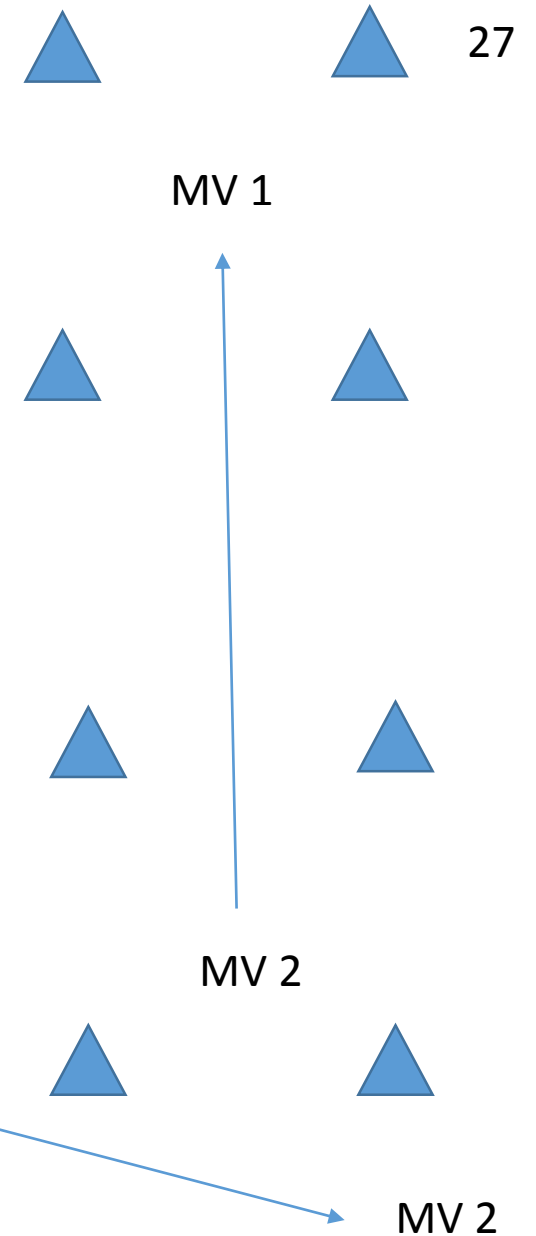
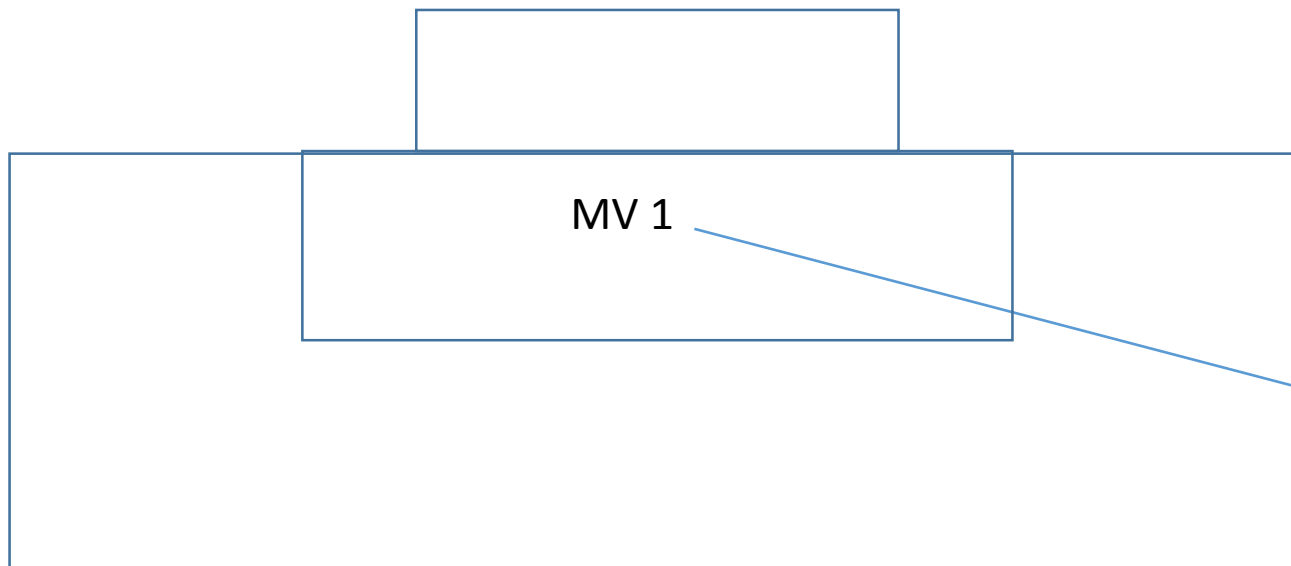
- **Långa Passningar.**

- Långa passningar med precision. Styrda av yta och spelare.

*Övningar :*

1. Bollen skall träffa inom konerna hos respektive målvakt. Se höger.

2. Bollen skall träffa spelare på kanten någon meter från sidlinjen. Öka avstånd allt eftersom och variera vänster höger och mitten Se nedan.



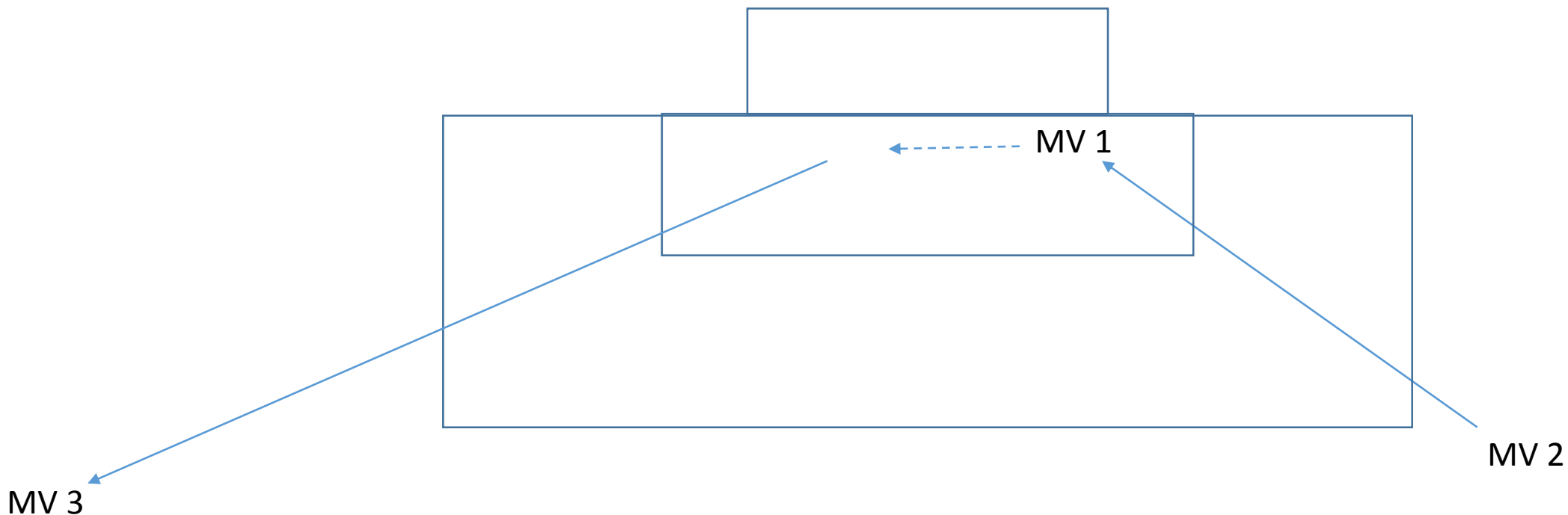
# Passningar.

- **Långa Passningar med mottagning.**

- Långa passningar med mottag och passning.

- Övningar : Tag emot passning med mottag, passa därefter till andra sidan.*

- Passning och mottag varieras mellan höger och vänster sida. Passning från höger medtag och passning med högerfot. Byt målvakt efter 10 pass.*



# Utkast.



- **Rulla ut bollen längs marken.**

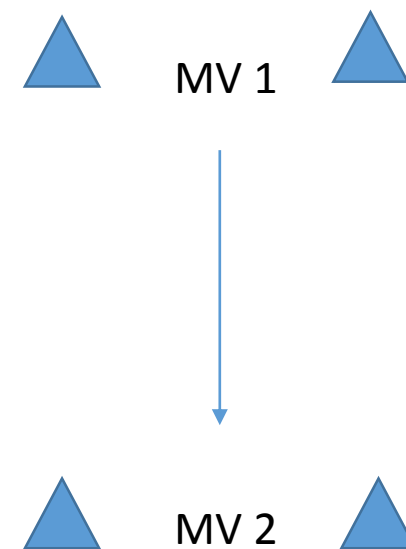
- Håll bollen i handflatan och för armen bakåt.
- Ta några steg framåt med böjda knän och benen lätt isär.  
Rullar man med höger så blir det främre stödjebenet vänster ben.
- För armen framåt så nära marken som möjligt och rulla.
- Sparka igenom och fullfölj pendlingen.

- **Kasta ut bollen i luften.**

- Tag ett steg framåt med sidan i kastriktningen.
- Sträck kast armen bakåt och lyft den andra snett uppåt framåt.
- För kast armen uppåt framåt. Sänk den andra neråt bakåt.
- Styr bollen med finger topparna.

*Övning: Kort avstånd från början, öka efter hand.*

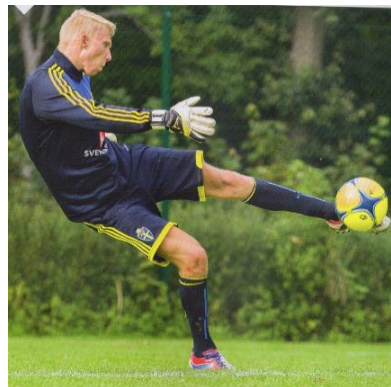
1. Kast med studs. Lagg studsen tidigt, så det är lätt att ta emot bollen. Släpp bollen när armen är framför kroppen, flack bana.
2. Kast utan studs. Släpp bollen när armen är i jämnhöjd med kroppen, hög bana.



# Utspark.



- **Helvolley och halvvolley utspark.**
  - Rikta kroppen åt det håll bollen skall spelas.
  - bollen hålls med två händer framför kroppen.
  - Vid **Helvolley**: tag några steg framåt, pendla bakåt framåt med tillslagsfoten samtidigt som du släpper bollen.
  - Vid **Halvvolley**: tag några steg framåt släpp bollen samtidigt pendla bakåt framåt med tillslagsfoten. När bollen precis studsar upp.
  - Fullfölj sparken.



- **Sidvolley.**
  - Ställ sidan åt det håll bollen skall spelas.
  - Bollen hålls med motsatt hand. Utspark med höger fot håll med vänster hand.
  - Rikta med stödjebenet och luta kroppen dit bollen skall spelas.
  - Roter kropp på stödjebenet och rör tillslags foten utåt framåt.
  - Fullfölj sparken.

**Obs ! Upp till 9 manna rullar, passar eller kastar vi ut bollen.  
Men kan dock träna på detta.**



# Utsparkar.

- **Helvolley halvvolley och sidvolley utsparkar.**

- Börja gärna enkelt mot ett mål eller nät. Stå nära, börja med timingen släpp boll och tillslag.

Övningar :

1. Utspark mot mål eller nät. Starta med denna övning. Se nedan vänster.

2. Utspark där målvakterna har var sitt mål eller 2 koner. Se nedan mitten.

3. Utspark där målvakterna skall träffa i kvadraterna. Se höger.

I övning 2 och 3 ökas avståndet efterhand.

