

Fotbollsmålvakt – en hjälteroll!

Sammanställt av Thomas Nyström
2017-02-19

1	ALLMÄNT	4
1.1	Nivå 1: 7-9år	4
1.2	Nivå 2: 10-12 år.....	5
1.3	Nivå 3: 13-15år.....	5
2	UTGÅNGSSTÄLLNINGAR.....	6
2.1	Grunduppställning.....	6
2.2	Skott.....	6
2.3	Boll utom skotthåll	6
2.4	Inlägg.....	6
2.5	Skopan.....	7
3	FÖRFLYTTNINGAR.....	7
3.1	Sidledsförflyttning	7
3.2	Sidledslöpning/korslöpning.....	7
4	GREPPTEKNIK	7
4.1	Bollar längs marken, rakt på målvakten.....	8
4.2	Studsande, hårdare bollar längs marken, rakt på målvakten	8
4.3	Bollar i ansiktshöjd, rakt på målvakten.....	9
4.4	Bollar över huvudet, rakt på målvakten.....	9
4.5	Ta hand om dina handskar.....	10
4.6	Övningar	12
4.6.1	Greppteknik, markbollar	12
4.6.2	Greppteknik, bollar i midjehöjd.....	13
4.6.3	Greppteknik, bollar i ansiktshöjd.....	13
5	UPPVÄRMNING OCH FÖRBEREDELSETRÄNING.....	14
5.1	Övningar	14
5.1.1	Övning 1	14
5.1.2	Övning 2a.....	14
5.1.3	Övning 2b	14
5.1.4	Övning 2c.....	14
5.1.5	Övning 3	15
6	BOXTEKNIK	15
6.1	Övningar	15
6.1.1	Boxteknik med två händer.....	15
6.1.2	Boxteknik med en hand, främre stolpen	16
6.1.3	Boxteknik med en hand, bortre stolpen	16
7	FALLTEKNIK	17
7.1	Övningar	17
7.1.1	Bollar nära målvakt, utan mellansteg (markbollar).....	17

7.1.2	Fallteknik, bollar längs marken nära Målvakt.....	18
7.1.3	Fallteknik, bollar rakt på målvakt.....	18
7.1.4	Fallteknik, bollar på mark långt från Målvakt	19
8	MOTTAGNINGAR – PASSNINGAR – TILLBAKASPEL.....	20
8.1	Övningar	20
8.1.1	Mottagning – passning med fotens insida/utsida	20
8.1.2	Mottagning med läret/bröstat.....	20
8.1.3	Passning med vristen	21
8.1.4	Korta och långa passningar vid tillbakaspel.....	22
9	AVLEVERERING - IGÅNGSÄTTNING.....	22
9.1	Övningar	23
9.1.1	Utkast längs marken.....	23
9.1.2	Utkast i luften.....	24
9.1.3	Helvolleyutspark	24
9.1.4	Halvvolleyutspark	25
9.1.5	Inspark.....	25
10	SKOTT.....	26
10.1	Övningar	26
10.1.1	Distansskott.....	26
10.1.2	Närskott	27
10.1.3	Vinkelskott.....	27
11	DJUPLEDSPASSNINGAR – FRILÄGEN.....	28
11.1	Övningar	28
11.1.1	Djupledspass, där Målvakt når boll före motståndare	28
11.1.2	Målvakt och motståndare har samma chans att nå boll.....	29
11.1.3	Motståndare har kontroll på boll, friläge	29
12	INLÄGG.....	30
12.1	Övning.....	31
12.1.1	Avslut efter inlägg, främre stolpen	31
12.1.2	Avslut efter inlägg, bortre stolpen	31
12.1.3	Inlägg, snett bakåt	32
12.1.4	Låga inspel, mellan straffpunkt och målområde.....	32
13	ALLMÄNNA ÖVNINGAR.....	33
13.1	Reflexer och Snabbhet.....	33
13.2	Upphopp på rätt ben.....	33
13.3	Smidighet och fysik	33
14	INSPIRATION.....	34

1 ALLMÄNT

Målvakts jobbet är speciellt !

Du är ofta ensam utsatt för olika situationer och du blir/riskerar att bli lerig, utskäldd och ibland ifrågasatt. Men du kan så klart också bli hjälten. Det är just det vi alla målvakter drömmer om, att kunna hjälpa laget till framgång.

Målvaktens roll i ett lag är, om du frågar mig den absolut viktigaste i ett fotbollslag. Mycket ansvar ligger på målvakten och för att bli duktig så finns det inga genvägar, det gäller bara att träna så mycket man kan.

Men frågorna kan vara många som ”Hur ska man träna för att bli duktig?” och ”Vad ska man träna på?”.

Eftersom målvaktens arbetssätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares, måste de också delvis få annan sorts träning. Under en viss tid av veckans träning skall målvakterna få speciell målvaktsträning. Denna träning varierar beroende på ålder. Målvakterna måste tränas separat utanför den kollektiva träningen. Förutom ren basträning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna dessutom arbeta med realistiska matchsituationer som har givna förutsättningar. Det är nyttigt att målvakterna i samband med dessa övningar får träna att både passa och skjuta, dels för att utveckla spelet med fötterna, och dels för att få en inblick i avslutarnas situation.

Det är också viktigt att målvakterna får träna tillsammans med lagets övriga spelare. Vid spelträningen som består av spelmoment, smålagsspel och spel, lär de sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer.

Ungdomar mognar och utvecklas i olika takt, vilket gör att finns stora skillnader mellan jämnåriga målvakters prestationsförmåga. Det är därför både svårt och direkt olämpligt att strikt åldersindela träningsinnehållet. Möter man istället varje spelare på dennes mognadsnivå och individualiserar träningen, når man på sikt ett bättre resultat.

Precis som barns motoriska utveckling, som alltid sker efter ett visst mönster, bör målvaktsträningen stegras från enkel greppträning till ett mer krävande agerande vid t.ex. frilägesutrusningar. Var på utvecklingsstegen en enskild målvakt skall börja och hur länge han ska stanna vid en viss nivå, beror på mognad och utveckling – inte på födelseåret.

1.1 Nivå 1: 7-9år

Under denna period bedrivs ingen målvaktsträning för enskilda spelare. Vid några träningstillfällen per månad ska däremot en viss del av träningsinnehållet innehålla målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning. Alla bör också få prova på målvaktsspelet i match.

Moment att lära:

1. Utgångsställningen
2. Skopan
3. Greppteknik när bollen kommer på marken
4. Greppteknik när bollen kommer i midjehöjd
5. Greppteknik när bollen kommer i ansiktshöjd
6. Utkast längs marken
7. Helvolleyutspark
8. Allmän koordination

1.2 Nivå 2: 10-12 år

Nu bör intresserade spelare få speciell målvaktsträning minst en gång i veckan. Det kan vara flera i samma lag som deltar i denna träning. Samma spelare bör dock inte agera målvakt hela tiden. För att främja den totala utvecklingen är det nyttigt att de fortfarande får prova på olika platser i laget under såväl träning som match.

Nya moment att lära:

1. Grepp teknik när bollen kommer i bröst höjd
2. Grepp teknik vid bollar med upphopp
3. Box teknik med två händer
4. Fall teknik när bollen kommer längs marken nära målvakten
5. Fall teknik när bollen kommer längs marken långt från målvakten
6. Utkast i luften
7. Mottagning med insidan vid tillbakaspel
8. Passning med insidan vid tillbakaspel
9. Passning med vristen vid tillbakaspel
10. Agerande vid inlägg mot ytan rakt framför målet
11. Skott
12. Genomspelning där målvakten når bollen före motståndaren
13. Sidledsförflyttning
14. Målvaktens positionsspel
15. Enklare styrkegymnastik
16. Enklare spänstträning
17. Rörlighet

1.3 Nivå 3: 13-15år

Under denna period börjar spelarna välja om de vill vara målvakter eller utespelare. Målvakterna bör, förutom ren specialträning, även få spelmomentsträning tillsammans med de övriga spelarna. För att ytterligare förbättra spelsinnet och spelet med fötterna, krävs dessutom att de ibland tränar som utspelare. Målvaktsträningen bör även innehålla kombinerade övningar, dvs i samma övning tränas mer än ett moment.

Nya moment att lära:

1. Grepp teknik när bollen kommer över och är på väg förbi målvakten
2. Grepp teknik när bollen kommer längs marken ”skopan framåt”
3. Box teknik med en hand
4. Fall teknik när bollen kommer i luften
5. Halvvolleyutspark
6. Inspark
7. Mottagning med låret och bröstet vid tillbakaspel
8. Inlägg mot ytan vid främre och bakre stolpen
9. Genomspelning där motståndaren når bollen 3-5 meter före målvakten
10. Agerande vid hörna
11. Målvaktens positionsspel
12. Styrkegymnastik
13. Spänst
14. Rörlighet

2 UTGÅNGSSTÄLLNINGAR

2.1 Grunduppställning

Det är den ställning som du hela tiden ska återkomma till när det är tid för att ta bollen. Den är till stor hjälp. Så här ser utgångsställningen ut:



1. Lätt böjda knän.
2. Axelbredd mellan fötterna.
3. Stå lätt på tå. Absolut inga hälar i marken.
4. Händerna i höfthöjd, händerna ska vara redo.
5. Du ska vara lätt framåtlutad.

2.2 Skott

SKOTT

- Håll huvudet stadigt och fixera bollen
- Stå med **lätt böjda** knän, fötterna i jämnhöjd med varandra och **axelbredd** mellan dom
- Rikta fötterna **rakt framåt**
- Koncentrera **kroppstyngden** på **främre delen** av fötterna
- Håll armarna lätt böjda och något framför kroppen
- Håll händerna öppna ut mot planen färdig att fånga bollen

[målvakt.nu]

2.3 Boll utom skotthåll

Bollen utom skotthåll

- Håll huvudet stadigt och fixera bollen
- Stå med **lätt böjda** knän och **axelbredd** mellan fötterna
- Stå med kroppen **halvt vänd** framåt och med det ena benet **något framför** det andra
- Koncentrera kroppstyngden på **främre delen** av fötterna
- Håll armarna böjda vid sidan av kroppen

[målvakt.nu]

2.4 Inlägg

- Håll huvudet stadigt och **fixera bollen**
- Stå med **svagt böjda** knän

- Stå med kroppen **halvt vänd** ut mot planen
- Koncentrera **kroppstyngden** på **främre delen** av fötterna
- Håll armarna **svagt böjda** framför kroppen
- Håll **fingrarna sträckta** mot marken

2.5 Skopan

- Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra
- Låt bollen vila i armbågsveckan
- Håll händerna runt bollen
- Säkra greppet genom att föra upp händerna mot hakan

3 FÖRFLYTTNINGAR

3.1 Sidledsförflyttning

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på **främre delen** av fötterna utan att korsar benen
- Kom **tidigt** i kontakt med bollen
- Kom **bakom** bollen innan den fångas

Följ länken nedan och titta på videon de första 20min. Titta hur målvakterna jobbar med små korta steg och alltid strävar efter att få hela kroppen bakom bollen när den kommer. Tänk på tyngdpunkten på främre delen av fötterna för att inte tappa balansen.

<https://youtu.be/XtcEFeGQR1U>

3.2 Sidledslöpning/korslöpning

- Stå i utgångsställning för **inlägg**
- ”Korslöp” efter bollen dvs korsar det ena benet **framför** det andra under hela förflyttningen
- Denna rörelse ökar farten i förflyttningen och kraften i upphoppet, jämfört med en vanlig sidledsförflyttning

4 GREPPTEKNIK

En av de absolut viktigaste teknikerna för en fotbollsmålsvakt är grepptekniken. Ett bra och pålitligt grepp skapar trygghet, inte bara för den enskilda målvakten, utan ofta även för hela laget.

Greppteknik måste nötas för målvakten ska få ett bättre grepp. Därför är det viktigt att man under träning är noga med att poängtera att greppet alltid ska utföras rätt. Målvakten kan själv kontrollera sitt och andra målvakters grepp under träning för att förbättra det. Ett annat tips är att målvakten, gärna 10-15 minuter varje träning får greppträning. Två målvakter kan till exempel slå hel- eller halvvolley på varandra, alternativt att målvaktstränaren, lagledaren, utespelaren hjälper till.

Här går vi igenom grunderna för greppteknik vid olika typer av situationer.

Först av allt: grunden till ett bra grepp är rätt utgångsposition, vilken vi gått igenom tidigare.

Börja med att följa länkarna nedan och titta på videosarna. Titta hur målvakten använder olika tekniker för att greppa bollen och säkrar bollen i skopan. Olika falltekniker och hur han rullar ut och kastar bollen. Kolla även in hur han rör sig i målet och ställer upp sig i grunduppställningen.

<https://youtu.be/K9K243yg0CE>

<https://youtu.be/KZedzm8kliI?list=PLgOzSIImVEMLxu2IGQY1sY7Fe55Xqjo-9d>

<https://youtu.be/kHFDDgQS8l0?list=PLgOzSIImVEMLxu2IGQY1sY7Fe55Xqjo-9d>

4.1 Bollar längs marken, rakt på målvakten

Vi börjar med bollar längs marken som går rakt på målvakten.



Från utgångsposition: Håll fötterna igång och möt bollen med händer och armar. Tänk på avståndet mellan fötterna och ge plats åt armarna mellan knäna. När bollen närmar sig, stå stabilt med båda fötterna jämsides och låt bollen rulla upp längs med underarmarna och upp i skopan. Håll gärna kvar bollen någon sekund i det sista läget med låg tyngdpunkt för att känna att du verkligen har bollen i ett säkert grepp. Med denna låga tyngdpunkt står du också stabilt och är förberedd för eventuell kropps- kontakt med andra spelare.

4.2 Studsande, hårdare bollar längs marken, rakt på målvakten

Ibland räcker kanske inte den vanliga skopan till för att säkra bollen. Vid till exempel vått underlag, hårdare skott eller ojämn plan kan "säker" skopa vara att föredra.



Låt kroppen falla framåt. Landa på överarmarna och ligg kvar. Låt antingen benen ligga sträckta eller dra dem intill kroppen.

4.3 Bollar i ansiktshöjd, rakt på målvakten

Skopan fungerar på samma sätt för alla bollar rakt på målvakten, från marken och upp till brösthöjd. Men från brösthöjd och uppåt är ett grepp med händerna det absolut bästa.



Från utgångsposition: Håll fötterna igång och möt bollen med händerna så tidigt som möjligt. Spreta med fingrarna och var mjuk i handlederna. Greppa bollen med tummarna bakom bollen och låt tummarna bilda ett W tillsammans med pekfingrarna eller försök forma ett upp-och-ner-vänt hjärta med dina fingrar. Spreta med fingrarna och var kraftfull i greppet så att du inte tappar bollen. Tänk på att inte vara för stum i armarna så att du lämnar retur, träna och hitta den rätta känslan i greppet. Håll i bollen någon sekund för att känna att den sitter säkert i greppet.

Dra sen in bollen mot bröstet i skopan för att säkra bollen ytterligare. Sträva efter en låg tyngdpunkt när du säkrat bollen.

Att alltid dra in bollen mot bröstet rekommenderas speciellt till yngre målvakter. En mer erfaren målvakt kan i många fall behålla bollen i handgreppet och i stället koncentrera sig på att ställa om spelet snabbt med till exempel ett utkast. Att leverera bollen går fortare och är lättare från läget när bollen är i händerna, än när den är i skopan.

Observera! Undvik att ta ett steg tillbaka när bollen greppas. Ett steg bakåt är ett tecken på att tyngdpunkten i utgångspositionen är fel, och att vikten inte ligger på frambdelen av fötterna. Möt hellre bollen med ett eller två steg mot den.

4.4 Bollar över huvudet, rakt på målvakten

Greppet när det gäller högre bollar fungerar på samma sätt som ovan när det gäller händerna. Skillnaden i tekniken ligger istället i armarnas och resten av kroppens position.

Från utgångsposition: Håll fötterna igång och fixera bollen med blicken. Försök tajma bollen så att greppet sker framför och ovanför huvudet. Du ska kunna se bollen och greppet. Dra vid upphoppet med dig det ena knäet upp. Vilket knä beror på vilken sida bollen kommer från. Dra alltid upp det yttre knäet (knäet längst från mållinjen) för att skydda dig mot eventuell kroppskontakt utifrån planen. Upphoppet sker således med benet närmast målet.



Hur högt du tar bollen beror på bollbanan samt på motståndarnas, medspelarnas och din egen position. En yngre målvakt tjänar på att först lära sig ta bollen precis över huvudet för att sen arbeta sig uppåt. En mer erfaren målvakt bör sträva efter att nå bollen i det högsta läget.

Precis som vi nämnt ovan, tjänar en lite mer erfaren målvakt många gånger på att inte dra in bollen i skopan efter att bollen fångats och samma sak gäller vid höga bollar. Istället kan man satsa på att ställa om spelet snabbt.

Dessutom kan bollen med fördel behållas i greppet med armarna sträckta när man når marken igen. Detta för att undvika att motståndarna når bollen eftersom den då ofta hålls i ett högre läge än motståndarna kan nå. Detta är dock endast för målvakter som redan utvecklat ett säkert grepp.

4.5 Ta hand om dina handskar

Att ta på sig ett par nya målvaktshandskar och testa det nya greppet är som julafton för många fotbollsmålvakter, ung som gammal. Men så länge man inte spelar på elitnivå så är det högst några handskar per säsong från föreningen som gäller, om man inte väljer eller måste betala handskarna själv. Då är det viktigt att behålla handskarna fräscha så länge som möjligt. Här ger vi dig ett par tips på vägen.

För det första: Precis som när det gäller fotbollsskor så gäller det att hitta ett par handskar som passar just dig och dina händer. En del målvakter vill till exempel ha en handske som är lite större än handen, medan andra vill ha en åtsittande handske. Några gillar ett brett handledsband, andra inte. Det finns många olika märken och modeller att välja mellan så ta tid på dig innan du bestämmer dig. I de yngre lagen är det kanske någon ledare eller liknande som tar ut handskarna. Försök påverka denne att förstå att du själv vill välja din egen handske. Ditt val behöver inte göra inköpet dyrare.

Det är också viktigt att målvaktshandskarna är anpassade efter underlaget. En gräshandske slits till exempel onödigt hårt på grus samtidigt som en handske anpassad för vått underlag kan vara svårt att få bra grepp i vid normala, torra förhållanden.

Speciellt på seniornivå är det vanligt att man har ett par handskar för träning och ett annat par för match. På elitnivå är det inte ovanligt med ett par nya handskar inför varje match. Träningshandskarna är ofta en lite enklare modell samtidigt som matchhandsken många gånger är en lite dyrare variant. Gummit i de dyrare modellerna är oftare mjukare men samtidigt mindre slitstarkt. Prisnivåerna brukar ligga på från cirka 200 kr för de billigaste juniormodellerna till runt 2000 kr för de mest avancerade poffshandskarna.



Två märken som heter **HW Gloves** och **Savior Sports** är väldigt bra och billiga därför att de kappar alla mellanhänder och säljer direkt till dig som slutkund. På detta sätt tar de bort alla mellanhänder som innebär dyrare priser.

Så här kan det se ut för ett av de stora företagen:

Fabrik > Uppköpare > Europaagent > Sverigeagent > Butik > Kund

Så här ser HW Gloves/Savior Gloves kedja ut:

Fabrik > HW Gloves/Savior Gloves > Slutkund

De har dessutom all sin försäljning via internet samt att de inte betalar någon i sponsring för att använda deras handskar. Därav kan de hålla nere våra priser till en otroligt låg nivå. Deras handskar har precis samma kvalitet som vilken 800-1000 kr's handske som helst på marknaden. Besök deras hemsidor på <http://hw-gloves.com> & <http://saviorsports.se>.

Det första du bör göra när du fått dina nya handskar är att skölja av greppet noga. En mängd olika kemikalier och textilrester från produktionen brukar göra greppförmågan mycket sämre.

Behåll greppet = tvätta handskarna

De två största hoten mot din handskes grepp är smuts och att gummit blir uttorkat. Insidan i de flesta handskar är gjorda av gummimaterialet latex vilket är färskvara. Det betyder att till slut kommer gummit i dina handskar att torka och förlora sin elasticitet. Tvättar man inte handsken inträffar det här i förtid och man förkortar handskens livslängd rejält. Man upplever då ofta att handsken "flagnar".



För att undvika det här krävs det att man underhåller handskarna. Ett enkelt sätt att förhindra att handskarna torkar är att tvätta dem efter varje användningstillfälle. Ofta räcker det med att skölja ur dem i varmt vatten direkt efter träning eller match.

Men det kan också vara värt att handtvätta dem med vanlig tvål och vatten. Gör så här:

1. Skölj först ur handskarna ordentligt och grundligt i varmt vatten.
2. Ta sen en handtvål och gnugga tvålen mot gummiytan.
3. När du fått upp löddret i handsken går du med fördel över till att låta fingrarna gnida mot handsken. Du kommer att märka att här får även händer och fingrar bra träning som du kan ha nytta av i din greppteknik.
4. Skölj och krama (vrid ej!) då och då ur handsken och börja om med tvålen igen. Gör om denna procedur tills handsken blir ren. Två till tre gånger brukar vara tillräckligt.
5. Krama sedan ur handskarna ordentligt en sista gång (återigen: vrid ej!). Ju bättre du kramar ur handskarna ju kortare blir torktiden.
6. Låt sen handskarna lufttorka, gärna hängande i till exempel en duschrappertång eller liknande. Placera inte handskarna i solen eller mot element, det torkar ut latexmaterialet! Handskarna mår bäst i rumstemperatur. Beroende på hur väl du kramat ur handskarna är brukar torktiden ligga på runt 12-18 timmar.

Det går också att tvätta handskarna i maskin, då på högst 30 grader utan centrifugering. Detta är ingenting jag personligen rekommenderar eftersom det sliter ganska hårt på handsken.

Innan, under och efter användning

Hur man väljer att preparera handskarna precis innan och under match är individuellt. Somliga gillar att mer eller mindre dränka handsken med hjälp av vattenflaskan medan vissa bara spottar lite i handsken. Hur du väljer att göra är upp till dig. Men faktum är att greppegenskaperna i latexgummit fungerar bäst av lagom mycket fukt. Vid för mycket vätska riskerar handsken att tappa greppförmåga men för lite kan få samma effekt. Detta kan också skilja mellan olika märken och modeller. Du får helt enkelt testa dig fram.



Undvik att lägga handskarna med handflatorna mot varandra. Gummit kan då torka ihop och du måste sära på handskarna med skador i greppet som följd. Förvara målvaktshandskarna för sig i ett ytterfack på träningsväskan eller i en speciell väska. Undvik, som vi tidigare nämnt, direkt solljus och platser varmare än rumstemperatur.

För att sammanfatta:

- Var noga när du väljer dina handskar
- Tvätta efter varje användningstillfälle
- Undvik maskintvätt, solljus och element

4.6 Övningar

4.6.1 Greppteknik, markbollar



ORGANISATION

2 målvakter, 4 koner, 2 bollar

ANVISNINGAR

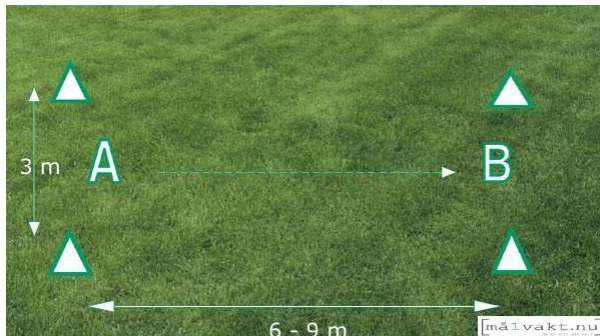
- A rullar/skjuter bollen till B
- B skopar upp/fångar bollen
- B rullar/skjuter bollen till A
- A skopar upp/fångar bollen

INSTRUKTIONER

- Stå i utgångsställning för skott
- Böj i knä - och höftled så händerna når marken

- Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra
- Låt bollen rulla upp i skopan

4.6.2 Grepp teknik, bollar i midjehöjd



ORGANISATION

2 målvakter, 4 koner, 2 bollar

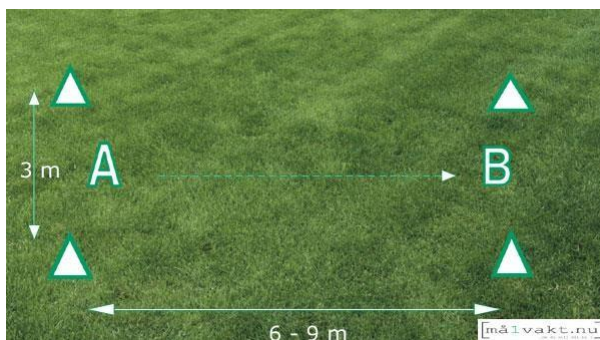
ANVISNINGAR

- A kastar/skjuter bollen till B
- B fångar bollen
- B kastar/skjuter bollen till A
- A fångar bollen

INSTRUKTIONER

- Stå i utgångsställning för skott
- Sträck fram armarna och möt bollen
- Fånga bollen direkt i skopan

4.6.3 Grepp teknik, bollar i ansiktshöjd



ORGANISATION

2 målvakter, 4 koner, 2 bollar

ANVISNINGAR

- A kastar/skjuter bollen till B
- B fångar bollen
- B kastar/skjuter bollen till A
- A fångar bollen

INSTRUKTIONER

- Stå i utgångsställning för skott
- Sträck fram/upp händerna och möt bollen
- Håll händerna bakom bollen med spretande fingrar och tummarna mot varandra
- Fånga bollen med en följsam rörelse så att farten på bollen minskas

5 UPPVÄRMNING OCH FÖRBEREDELSETRÄNING

Ett lag som tränar tre gånger per vecka med cirka 15 minuters uppvärmning vid varje tillfälle har en sammanlagd uppvärmningstid på cirka 30 timmar under en säsong. Uppvärmningen bör därför ses som en förberedelseträning där målvakterna får möjlighet att både värma upp inför träning eller match och träna färdigheter. Intensiteten i övningarna bör stegras gradvis, och träningens huvudtema bör också finnas med som ett tydligt inslag. Under den målvaktsspecifika uppvärmningen bör bollövningarna bytas mot andra övningskategorier under kortare sekvenser.

Följ gärna länkarna nedan för att få tips på väldigt bra förberedelseövningar där många utav de kan utföras på egen hand och särskilt under försäsongsträning. Ett par av länkarna visar också hur du särskilt kan värma upp inför match med och utan hjälp.

<https://youtu.be/pwCFbaP5qL0>

<https://youtu.be/ti4OhA0PvKU>

<https://youtu.be/Ei75gCsSxDM>

5.1 Övningar

5.1.1 Övning 1

- Släpp bollen mellan varandra ”basketkast” – i ansiktshöjd
- Jobba i sidled (ansikte mot ansikte) på tå
- Spreta med fingrarna – Tag emot med tumgreppet
- Snabba fötter (bra fotarbete)

5.1.2 Övning 2a

- Målvakterna står med ryggen mot varandra
- Mv1 levererar boll på ena sidan till Mv2 som tar emot och levererar på andra sidan till Mv1 osv
- Jobba med höftpartiet + raka armar
- Greppa bollen riktigt = tumgreppet
- Byt riktning efter 8 bollar och fortsatt direkt. Byt igen 2 gånger till

5.1.3 Övning 2b

- Målvakterna står med ryggen mot varandra
- Mv1 levererar boll nere mellan benen till Mv2 som tar emot och levererar tillbaka ovanför huvudet till Mv1 osv
- Byt riktning efter 8 bollar och fortsatt direkt. Byt igen 2 gånger till

5.1.4 Övning 2c

- Målvakterna står med ryggen mot varandra

- Mv1 levererar bollen rullandes längs marken mellan benen till Mv2 som för bollen rullandes runt utanför sitt eget vänstra ben tillbaka till Mv1 som tar emot och för bollen rullandes mellan sina ben igen till Mv2 som tar emot och den här gången för bollen rullandes runt sitt eget högra ben till Mv1 osv. Bollen ska gå i en ”åtta”.
- Jobba med höftpartiet
- Byt riktning efter 8 varv och fortsätt direkt. Byt igen 2 gånger till

5.1.5 Övning 3

- Passa bollen mellan varandra
 1. Direktpass – växla höger och vänster fot – 10 pass/målvakt
 2. Mottagning vänster fot – flytta boll – passa med höger
- Jobba på främre delen av foten
- Håll igång fotarbetet mellan passningarna

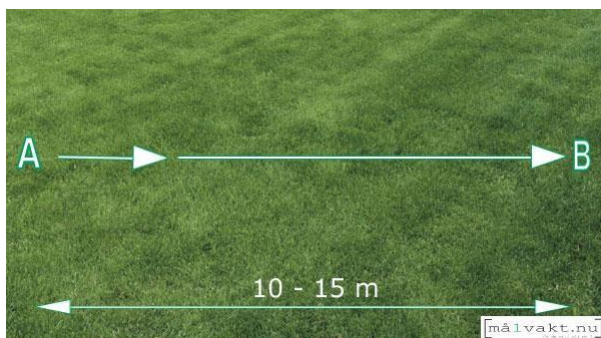
6 BOXTEKNIK

Att greppa bollen är det optimala men skulle det inte gå då måste du boxa bollen så långt bort ifrån mål som du kan. Du kan välja att boxa med en eller två händer. Följ länken nedan och titta på videon. Titta hur målvakten använder olika tekniker för att boxa bollen beroende på varifrån bollen kommer. Kolla även in hur han rör sig i målet och ställer upp sig i grunduppställningen.

<https://youtu.be/iqfy1Sk5JLg?list=PLgOzSIImVEMLxu2lGQY1sY7Fe55Xqjo-9d>

6.1 Övningar

6.1.1 Boxteknik med två händer



ORGANISATION

2 målvakter, 2 bollar

ANVISNINGAR

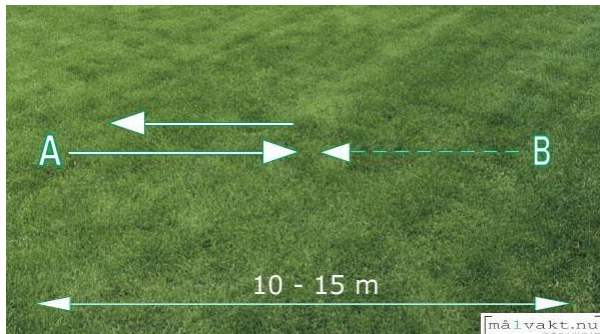
- A kastar upp bollen i luften och boxar den till B som fångar bollen
- B kastar upp bollen i luften och boxar den till A som fångar bollen

INSTRUKTIONER

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Rör dig mot bollen
- Gör upphoppet på ett ben och dra upp det andra knät
- Knyt händerna, håll fingrarna mot varandra och böj tummarna ovanpå fingrarna
- Träffa bollen snett underifrån

- Boxa högt och om möjligt ut mot kanten
- Landa på upphoppsbenet

6.1.2 Boxteknik med en hand, främre stolpen



ORGANISATION

2 målvakter, 4 bollar

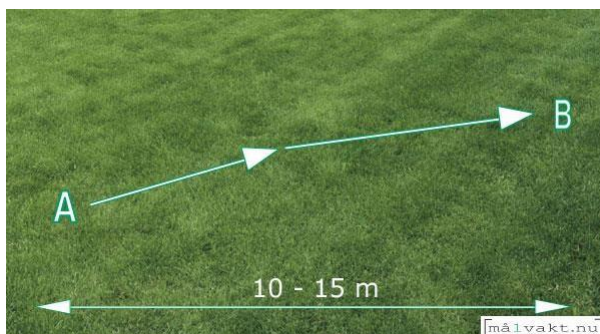
ANVISNINGAR

- A kastar en hög boll till B
- B möter, hoppar upp och boxar bollen till A
- Byt uppgift efter 8-10 bollar

INSTRUKTIONER

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Rör dig mot bollen
- Gör upphoppet på ett ben och dra upp det andra knät
- Knyt handen och boxa bollen snett underifrån
- Boxa högt och ut mot kanten
- Landa på upphoppsbenet

6.1.3 Boxteknik med en hand, bortre stolpen



ORGANISATION

2 målvakter, 4 bollar

ANVISNINGAR

- A står med sidan mot B, kastar upp bollen och boxar den till B
- B står med sidan mot A, kastar upp bollen och boxar den till A

INSTRUKTIONER

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Korslöp efter bollen
- Gör upphoppet på ett ben och dra upp det andra knät
- Knyt handen och boxa bollen snett underifrån
- Använd höger hand om bollen kommer från höger och vice versa
- Boxa åt motsatt långsida
- Förläng bollen åt motsatt långsida om du inte når att boxa bollen
- Landa på upphoppetsbenet

7 FALLTEKNIK

Falltekniken är hur du kastar dig efter bollen.

En mycket viktig teknik som du givetvis måste behärska eftersom att bollen inte alltid kommer rakt på dig. Startpositionen bör alltid vara utgångsställningen och därifrån ska du sen kasta dig.

Det gäller att träna på alla olika sortens falltekniker. Det gäller att behärska tekniken så att du kan kasta dig åt båda hållen och att du ska kunna slänga dig så att du tar skott nära kroppen och skott längre ifrån kroppen.

Vid skott som kommer nära kroppen så gäller det att komma så fort som möjligt ner mot bollen. Man brukar tala om det att man ska snabbt ta bort det närmsta benet till bollen så att man helt enkelt faller ner mot marken och bollen, snabbt.

Vid ett lågt skott som kommer längre ut, typ mot stolproten. Där gäller det att istället använda det närmsta benet och skjuta ifrån med benmuskelnerna så att du kastar dig mot bollen.

Vid skott som kommer högre upp så är det samma rutiner som ska följas men nu så ska du använda din kraft att kasta dig mot bollen. Du ska nu inte bara falla mot marken, nu ska du flyga i luften efter bollen.

Det gäller att träna mycket så att tekniken blir god. Har du en god teknik så känns det knappt att kasta sig, vid dålig teknik så skadar du lättare dina armbågar, knän och höfter. Ett bra tips är att i träning ibland använda skydd så att du inte sliter på kroppen.

Tänk på att attackera bollen så att du möter den tidigt. På det sätter så blir du mycket starkare och riskerar inte att stöta in bollen i eget mål.

Följ länken nedan och titta på videon. Titta hur målvakten hela tiden ställer upp sig i grunduppställningen och jobbar med tyngdpunkten långt fram på foten. I slutet på videon ser ni vad som menas med att ”attackera bollen”.

<https://youtu.be/kHFDDgQS8l0?list=PLgOzSIvVEMLxu2lGQY1sY7Fe55Xqjo-9d>

7.1 Övningar

7.1.1 Bollar nära målvakt, utan mellansteg (markbollar)

ANVISNINGAR

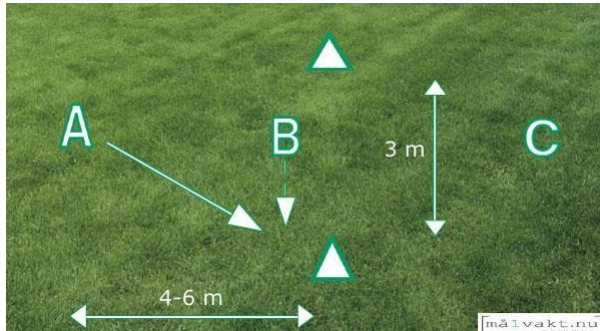
Bollar nära målvakt, utan mellansteg (markbollar). 5 bollar vänster/5 bollar höger är en omgång.

2-3 omgångar/målvakt i 3 steg:

1. Knästående
2. Sittande på huk
3. Stående

Obs: Arbeta med dessa tre steg vid träning av rätt fallteknik

7.1.2 Fallteknik, bollar längs marken nära Målvakt



ORGANISATION

3 målvakter, 2 koner, 4 bollar

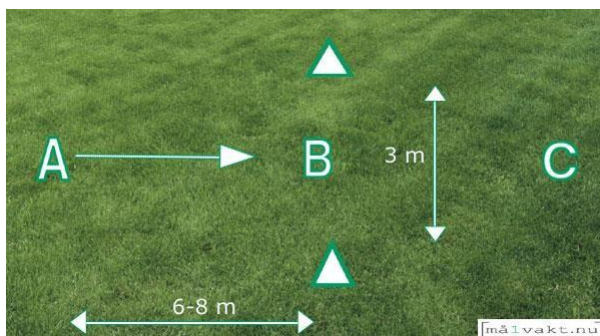
ANVISNINGAR

- A skjuter bollen vid sidan om B som kastar sig och fångar den
- B returnerar bollen till A och vänder sig mot C
- C skjuter bollen vid sidan om B som kastar sig och fångar den
- Byt målvakt efter 6-8 skott

INSTRUKTIONER

- Stå i utgångsställning för skott
- Landa och rör marken med utsidan av följande kroppsdelar i nämnd ordning: foten, underbenet, låret och överkroppen
- Landa med kroppen bakom bollen
- Sträck fram armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen
- Ha närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra

7.1.3 Fallteknik, bollar rakt på målvakt



ORGANISATION

3 målvakter, 2 koner, 4 bollar

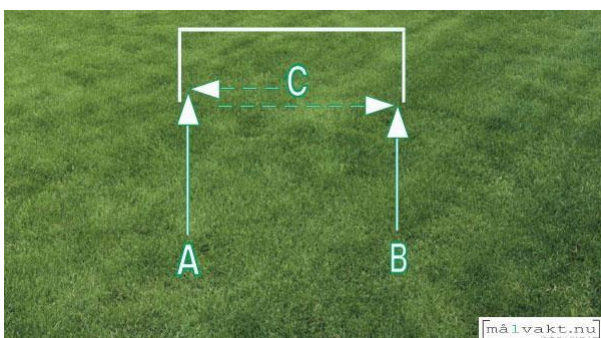
ANVISNINGAR

- A skjuter bollen längs marken rakt på B
- B fångar bollen
- B kastar/skjuter bollen till A
- A fångar bollen

INSTRUKTIONER

- Stå i utgångsställning för skott
- Böj i knä - och höftled så händerna når ned till marken
- Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra
- Kasta dig rakt fram
- Täck bollen med kroppen och fånga bollen direkt i skopan

7.1.4 Fallteknik, bollar på mark långt från Målvakt



ORGANISATION

3 målvakter, 1 mål, 4 bollar

ANVISNINGAR

- A skjuter bollen något innanför stolpen
- C gör en sidledsförflyttning, kastar sig och fångar bollen
- C reser sig och returnerar bollen till A
- C gör en sidledsförflyttning till andra stolpen
- B skjuter bollen något innanför stolpen
- C kastar sig och fångar bollen
- Byt målvakt

INSTRUKTIONER

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig i sidled innan du kastar dig
- Undvik att korsa benen vid förflyttningen
- Gör ett kraftigt frånskjut, med foten närmast bollen
- Landa på sidan med kroppen bakom bollen
- Sträck fram armarna och fånga bollen tidigt
- snett framför kroppen
- Närmsta handen bakom och den andra ovanpå bollen med spretande fingrar
- Undvik rotation framåt med benen

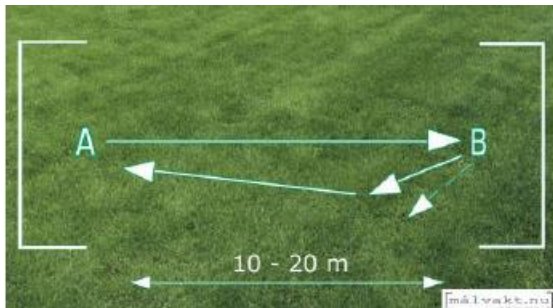
8 MOTTAGNINGAR – PASSNINGAR – TILLBAKASPEL

Tänk på att träna tekniken med fötterna!

Var med och spela som utespelare då och då. En målvakt skall ha en god grund teknik med fötterna, det är viktigt. Framtidens fotboll blir mer och mer teknisk och man använder sig mer och mer utav målvakten i spelet. Du ska behärska tillbakaspel med båda fötterna, med ett tillslag och med två tillslag ska du kunna skjuta upp bollen med precision. Spelvändningar ska man också behärska. Att kunna ta emot en pass ifrån en vänsterback och byta kant till högerbacken, som ett exempel. Du kan inte träna för mycket på detta.

8.1 Övningar

8.1.1 Mottagning – passning med fotens insida/utsida



ORGANISATION

2 målvakter, 2 bollar, 2 mål

ANVISNINGAR

- A passar bollen till B
- B tar emot bollen och passar tillbaka till A
- **Variant.** Passning med ett tillslag

INSTRUKTIONER

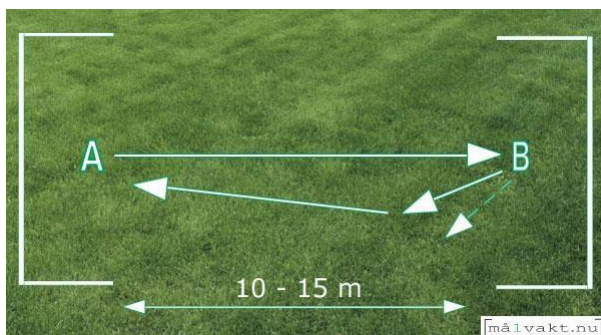
Mottagning

- Möt bollen
- Vinkla ut foten och gör mottagningen som en förberedelse för nästa moment
- Gör mottagningen med insidan av höger fot snett åt vänster vid passning med vänster fot och vice versa

Passning

- Titta upp och bestäm vart passningen ska gå
- Sätt stödjebenet vid sidan om bollen, med något böjt knä
- Vinkla ut tillslagsfoten, pendla tillslagsbenet
- Fixera bollen och fullfölj sparken

8.1.2 Mottagning med låret/bröstat



ORGANISATION

2 målvakter, 2 bollar, 2 mål

ANVISNINGAR

- A **kastar** bollen till B som tar emot den med **låret** eller **bröstat**
- B **skjuter** bollen till A som fångar den
- Byt uppgift efter 8-10 bollar

INSTRUKTIONER

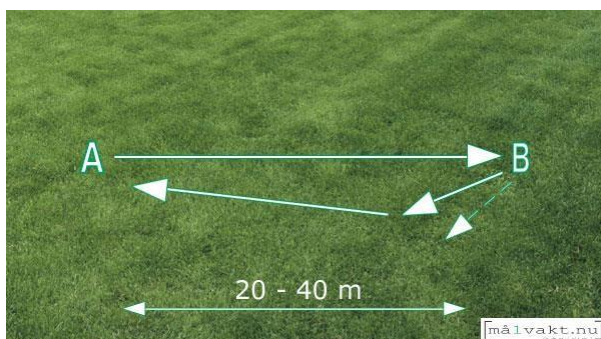
Mottagning med låret

- Möt bollen
- Ha stödjebenet något böjt
- Möt bollen högt med låret
- Sänk låret så att bollens fart minskas på väg ner mot marken

Mottagning med bröstet

- Möt bollen
- Luta överkroppen bakåt och kom under bollen
- För armarna snett uppåt när bollen träffar bröstet
- Vrid överkroppen åt det håll och den fot fot du vill använda

8.1.3 Passning med vristen



ORGANISATION

2 målvakter, 4 bollar

ANVISNINGAR

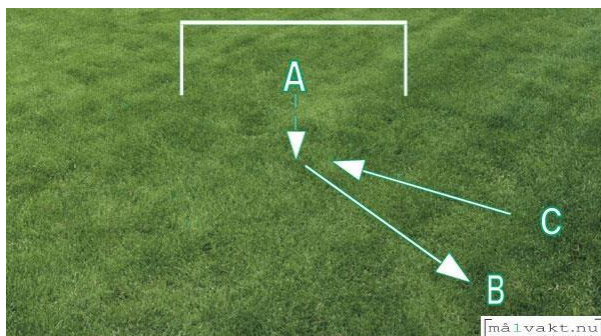
- A slår en lång passning i luften till B
- B tar emot bollen med valfri kroppsdel, inte händerna
- B slår en lång passning i luften till A

- A tar emot bollen med valfri kroppsdel

INSTRUKTIONER

- Titta upp och bestäm vart passningen ska gå
- Löp snett mot bollen
- Sätt stödjebenet vid sidan om bollen
- Sträck vristen och fixera bollen vid tillslaget
- Träffa bollen mitt på och fullfölj sparken

8.1.4 Korta och långa passningar vid tillbakaspel



ORGANISATION

3 målvakter, 1 mål, 8 bollar

ANVISNINGAR

- A har sin utgångsposition i målområdet
- C passar bollen till A som möter och spelar en passning till B
- C placerar sig på olika avstånd och vinklar från målet

Byt uppgifter efter 8-10 passningar

9 AVLEVERERING - IGÅNGSÄTTNING

Utkast

När man fångat bollen efter ett skott eller ett inlägg så är det du som startar anfallsspelet, genom utspark eller utkast. Det finns två olika sätt att kasta ut bollen och beroende på mot- och medspelares positioner så kan du rulla ut bollen på marken eller kasta den i luften. Om mottagaren är nära dig och om det inte finns någon motståndare i närheten kan du rulla ut den längs marken. Håll då bollen i handflatan och stabilisera den mot underarmen. För att få kraft så tar du bak kastarmen och tar ett steg fram med lätt böja knän. Svinga sedan kastarm framåt och med handen så nära marken som möjligt så att bollen rullar utan studs. Men om medspelaren är på längre avstånd och/eller om motspelaren är i vägen, kasta då bollen i luften. Greppa bollen med båda händerna med kroppen sent framåt. Ta ett par steg fram och vänd ena sidan mot kastriktningen. Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett uppåt i kastriktningen. Svinga kastarmen framåt/uppåt så nära huvudet som möjligt. Gör samtidigt en motrörelse nedåt med den andra armen. Styr till sist bollriktningen och höjden med fingrarna.

Inspark & utspark.

En inspark görs efter marken och här handlar det om bollträff, precision och kraft. Det är med en spänd vrist som bollen ska träffas så att bollen flyger långt och med rätt adress. Det enda tips jag kan ge dig som vill få ett bättre tillslag är att träna, träna och träna. Det

gäller att hitta en bollträff som passar just din fot. Vad jag menar där är just det att vi all har olika fötter och det betyder att vi alla måste träna upp ett tillslag som just passar ens egna fot. Grunderna ”hur” man ska träffa och pendla benet går att lära ut men att få sitt egna tillslag kräver egenträning.

Utsparken kan göras på flera olika sätt. Man kan skjuta iväg bollen på volley och på halvvolley.

Men hel och halv-volley kan utföras på olika sätt.

En halv-volley är oftast bra om man vill ha god precision på bollen. Bollen kommer i en lägre bana vilket gör det lättare för en utespelare att ta med sig bollen på fötterna. Även i motvind så rekommenderas halv-volleyen just pga att den inte kommer lika högt upp i luften.

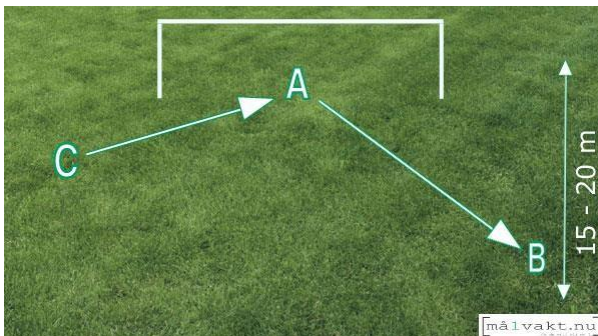
Den klassiska volley-utsparken är den i regel vanligaste just pga att den kanske är den enklaste. Kom ihåg att släppa bollen med motsatt hand till foten för att få så som mest kraft. Se videon här nedan.

Volley-utsparken kan också utföras på ett lite mera tekniskt sätt, med en så kallad ”Brasse-utsparke”. Om du har sett hur tex. Almunia(Arsenal) eller Reina(Liverpool) gör så förstår du vad jag menar. Världsbäst på denna sparken är SydAfrikas målvakt Khune. Brasse-sparken som jag kallar den kräver ännu mera träning och kräver stort tekniskt kunnande. Det gäller absolut att träna för att bemästra den spark-tekniken.

<https://youtu.be/Ag2jERzWic>

9.1 Övningar

9.1.1 Utkast längs marken



ORGANISATION

3 målvakter, 1 mål, 4 bollar

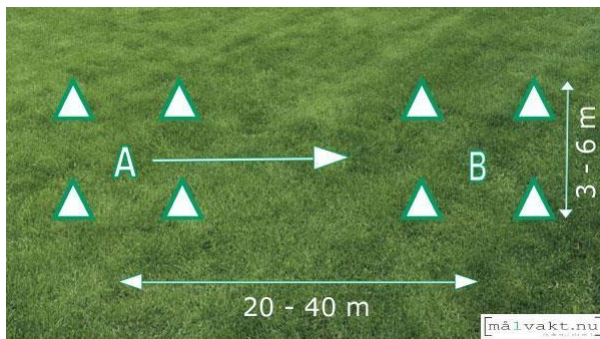
ANVISNINGAR

- C skjuter bollen till A
- A fångar bollen och rullar den till B
- B skjuter bollen till A
- A fångar bollen och rullar den till C
- Byt målvakt efter 6-8 utkast

INSTRUKTIONER

- Håll bollen i handflatan
- För kastarmen bakåt och tag ett par steg framåt
- För handen så nära marken som möjligt, med böjda knän
- Rulla bollen utan studs

9.1.2 Utkast i luften



ORGANISATION

2 målvakter, 8 koner, 6 bollar

INSTRUKTIONER

- A gör ett utkast till B
- B gör ett utkast till A

INSTRUKTIONER

- Stå snett med sidan mot kastriktningen
- Håll bollen med handflatan och underarmen med armen sträckt bakåt
- Lyft den andra armen snett uppåt för att ta sikte
- Ta ett par steg framåt och för kastarmen framåt, uppåt så när huvudet som möjligt
- Släpp bollen när kastarmen är på väg neråt och styr bollen med fingertopparna

9.1.3 Helvolleyutspark



ORGANISATION

2 målvakter, 2 mål, 6 bollar

ANVISNINGAR

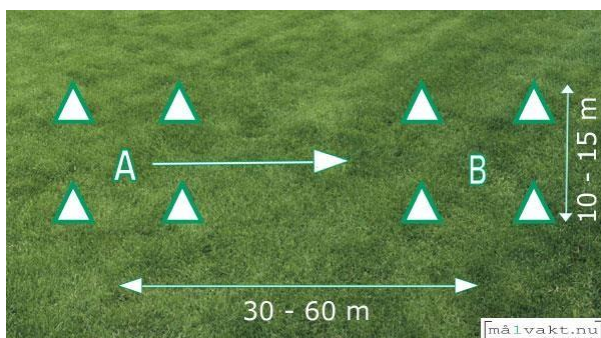
- A skjuter en helvolleyutspark till B som fångar bollen
- B skjuter en helvolleyutspark till A som fångar bollen

INSTRUKTIONER

- Håll bollen med båda händerna och rakt framför kroppen
- Fixera bollen
- Ta några steg framåt, släpp bollen och skjut med sträckt vrist
- Träffa bollen på undersidan

- Pendla med skottbenet och fullfölj sparken

9.1.4 Halvvolleyutspark



ORGANISATION

2 målvakter, 8 koner, 6 bollar

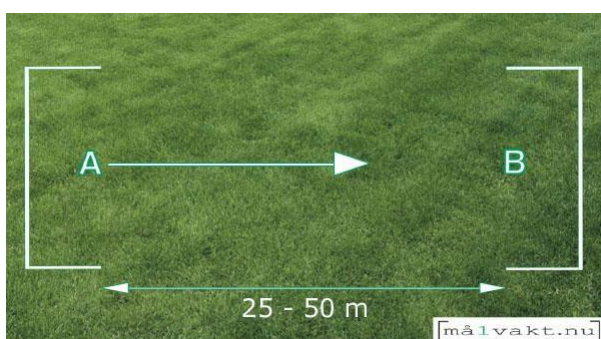
ANVISNINGAR

- A skjuter en halvvolleyutspark till B som fångar bollen
- B skjuter en halvvolleyutspark till A som fångar bollen
- Räkna vem som får mest träffar, till markerad yta

INSTRUKTIONER

- Håll bollen med båda händerna och rakt framför kroppen
- Fixera bollen
- Ta några steg framåt
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist, precis efter det att bollen studsat
- Träffa bollen på undersidan
- Pendla med skottbenet och fullfölj sparken

9.1.5 Inspark



ORGANISATION

2 målvakter, 2 mål, 4 bollar

ANVISNINGAR

- A skjuter en inspark till B som fångar bollen
- B skjuter en inspark till A som fångar bollen

INSTRUKTIONER

- Ta ansats lite snett bakom bollen
- Räkna hur många ansatssteg du tar, för den perfekta träffen!
- Sätt stödjebenet vid sidan om bollen
- Luta överkroppen något bakåt
- Fixera bollen, titta inte upp för tidigt
- Träffa bollen på undersidan av bollen med sträckt vrist
- Fullfölj sparken

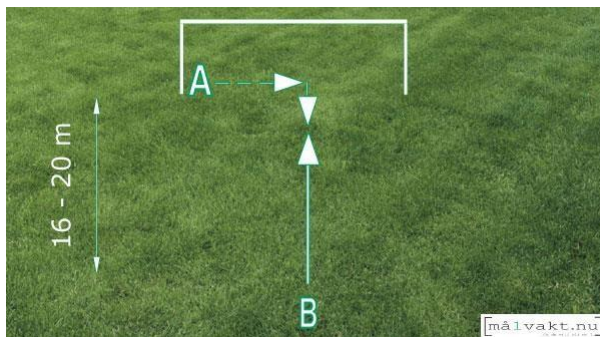
10 SKOTT

Stå alltid i grunduppställning som beskrivs i kapitel 2. Vid skott gäller det att täcka så mycket som möjligt av målet. Hur gör jag det då?

Man ska tänka på flera saker. Tänk på vart du står i målet i förhållande till bollen, skär av vinklarna alltså. Placera dig rätt hela tiden. Du måste ha mycket rörelse, frys inte fast i marken, lätt på tårna. Tänk på att inte sälja dig, alltså försök att stå upp så länge du kan. Det gäller speciellt vid närskott och frilägen. Vänta på skyttens rörelse, och hugg som en kobra efter bollen. På närskott gäller det att göra sig stor och komma ut snabbt och skära av så att målet blir litet för skytten. Självklart så måste du värdera situationen så att skytten inte kan lobba bollen över dig. Det är mycket att tänka på men ju mer du spelar och tränar så kommer alla dessa saker naturligt.

10.1 Övningar

10.1.1 Distansskott



ORGANISATION

2 målvakter, 1 mål 6 bollar

ANVISNINGAR

- A står vid stolpen och gör en sidledsförflyttning in mot mitten
- B skjuter ett skott
- A kastar sig och fångar bollen
- A returnerar bollen och ställer sig vid andra stolpen
- Byt målvakter efter 6 - 8 skott

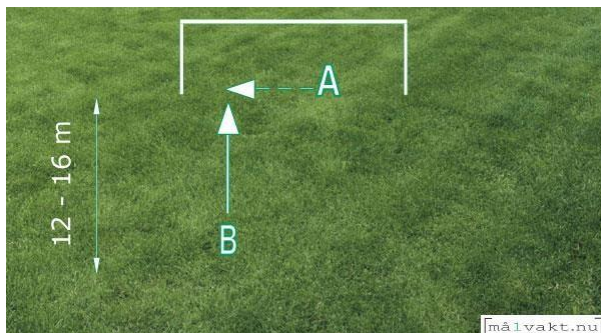
INSTRUKTIONER

Allmänt vid skott:

- Ha din utgångsposition någon meter framför mållinjen
- Koncentrera tyngdpunkten på främre delen av fötterna
- Täck målet genom att ta ett par steg framåt. när motståndaren är på väg att skjuta
- Ha markkontakt med båda fötterna i skottögonblicket

- Gör en snabb sidledsförflyttning om bollen kommer nära stolpen
- Försök att fånga bollen med rätt grepp - och fallteknik

10.1.2 Närskott



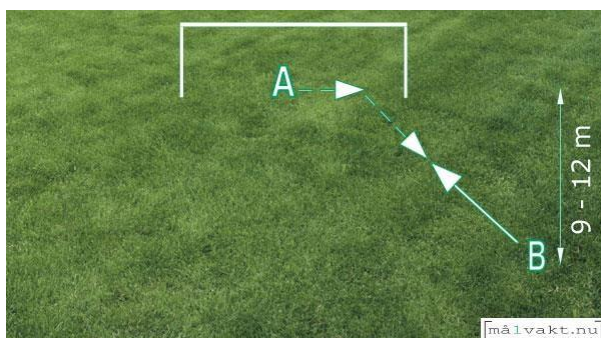
ORGANISATION

2 målvakter, 1 mål, 6 bollar

ANVISNINGAR

- A startar i någon meter från mitten av målet
- B skjuter ett skott till höger om A
- A kastar sig och fångar bollen
- Byt sida
- Byt målvakt efter 6 - 8 skott

10.1.3 Vinkelskott



ORGANISATION

2 målvakter, 1 mål, 6 bollar

ANVISNINGAR

- A startar i mitten av målet
- A intar rätt utgångsposition i förhållande till B
- B skjuter ett vinkelskott mot A
- A fångar bollen
- Byt sida eller målvakt efter 4 skott

INSTRUKTIONER

Vinkelskott:

- Placera dig så att du täcker målet både vid främre och bakre stolpen

- Täck inte för långt ut om motståndaren har dålig vinkel och är långt från målen

11 DJUPLEDSPASSNINGAR – FRILÄGEN

Det finns tre olika situationer som kan inträffa vid ett djupledspassning, friläge. Att du är 100% säker att du hinner före motståndaren. Att det är en 50/50 situation, dvs att båda har lika stor chans att komma till bollen först. Den tredje är när motståndaren hinner först till bollen.

Före motståndaren

När du nästan är 100% säker på att du kan komma först till bollen efter ett för långt genomstick så ska du försöka kom i kontakt med bollen fortast möjligt. Ropa på medspelarna i så god tid som möjligt så att de har tid att förbereda sig genom att t ex bredda eller möta. Titta sedan upp, andas och konstatera var medspelarna befinner sig så att du kan lägga en passning direkt om det är utanför straff området eller fånga bollen för att sedan kasta/rulla den till medspelaren. Behåll farten när du fångar bollen. Det är viktigt att du kollar upp så att du undviker kollision med övriga spelare. När du sedan håller på att fånga bollen ska du vända kroppen i rät vinkel till bollbanan så att du lättare kan ta den.

50/50 situation

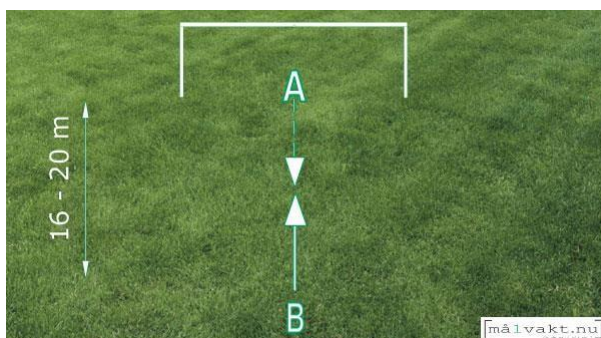
När det är en situation då både målvakten och motspelaren har lika stor chans att nå bollen först ska du komma så nära motståndaren som möjligt. Försök att ha magen som riktmärke mot bollen. Kasta dig sedan med kroppen i rät vinkel mot bollbanan och sträva efter att bli träffad.

Efter Motståndaren

Om motståndaren kommer först till bollen ska målvakten försöka täcka så stor del av målet som möjligt är = gå ut och skär av så mycket yta som möjligt, ha då en låg kroppsställning och håll händerna nära marken. Glöm inte att stå still vid skottögonblicket för att reagera snabbare. Ha tyngdpunkten på främre delen av fötterna för att lättare röra dig. Stå upp och reagera på avslutet och sälj dig inte! Kom då ihåg att låta motståndaren agera först.

11.1 Övningar

11.1.1 Djupledspass, där Målvakt når boll före motståndare



ORGANISATION

2 eller flera målvakter, 1 mål, 6 bollar

ANVISNINGAR

- B skjuter en boll på marken rakt mot A
- A rusar ut och skopar upp bollen

- A returnerar bollen
- Byt uppgifter efter 4-6 omgångar

INSTRUKTIONER

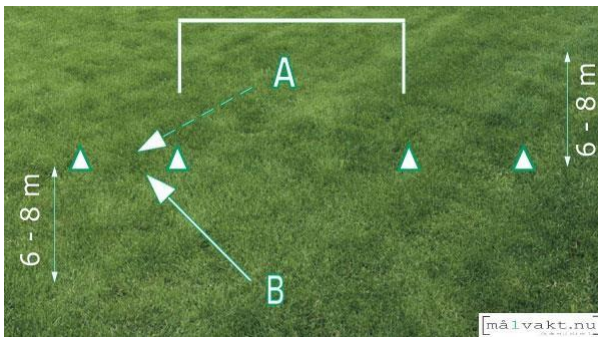
Utanför straffområdet:

- Kom tidigt i kontakt med bollen
- Ropa åt medspelarna för att undvika missförstånd!
- Försök att nå en medspelare med passningen

Innanför straffområdet:

- Spring ut snabbt och fånga bollen
- Ropa åt medspelarna för att undvika missförstånd
- Behåll farten när du fångar bollen
- Vik åt sidan för att undvika en kollision

11.1.2 Målvakt och motståndare har samma chans att nå boll



ORGANISATION

2 eller flera målvakter, 1 mål, 4 koner, 6 bollar

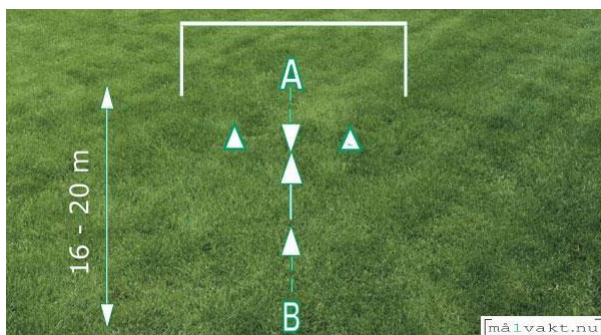
ANVISNINGAR

- B skjuter en boll på marken mot det ena konmålet
- A rusar ut, kastar sig och försöker greppa bollen innan den passerar konmålet
- Byt uppgift efter 4 - 6 omgångar

INSTRUKTIONER

- Spring ut snabbt, kasta dig på sidan och fånga bollen
- Sträva efter att ha kroppen i rätt vinkel i förhållande till bollbanan
- Möt bollen med händerna snett framför kroppen
- Undvik rotation framåt med benen

11.1.3 Motståndare har kontroll på boll, friläge



ORGANISATION

2 eller flera målvakter, 1 mål, 2 koner, 6 bollar

ANVISNINGAR

- A står placerad mitt i målet
- B slår en passning till sig själv
- A smyger ut till konmålet och väntar på skott
- B försöker att göra mål, genom att skjuta mot konmålet
- A kastar sig och fångar bollen
- Byt uppgifter efter 4-6 skott

INSTRUKTIONER

När motståndaren har kontroll på bollen:

- Täck så stor del av målet som möjligt genom att närma dig motståndaren
- Förflytta dig framåt med låg kroppsställning och händerna nära marken
- Stanna och ha markkontakt med båda fötterna när motståndaren kan skjuta
- Ha tyngdpunkten på främre delen av fötterna
- Stå upp och försök reagera på avslutningen, chansa inte!

12 INLÄGG

Som du säkert förstår så handlar detta om att kunna plocka ner inlägg. Detta område är inte helt lätt för det kräver koordination och tajming.

Sträva efter att fånga bollen så hög upp som möjligt. Inlägg kräver många saker på en och samma gång. Du ska inte bara hoppa efter bollen du ska också kommunicera med ditt lag så att dina lagkamrater vet att du är på väg och genom att ge ljud ifrån dig så kan du skrämman bort rädsla anfallare.

Du ska också kunna hoppa upp med både vänster och höger ben, kommer ett inlägg ifrån högersidan så ska du hoppa upp på höger ben och skydda dig med vänster knä och tvärtom, viktigt!

Du ska hjälpa till med hela din kropp vid själva upphoppet. Men hjälp utav dina armar så svingar du dig iväg ifrån marken och hoppar upp med ett ben och skyddar dig med det andra. Följ länken och se på videon här nedan.

<https://youtu.be/iqfy1Sk5JLg>

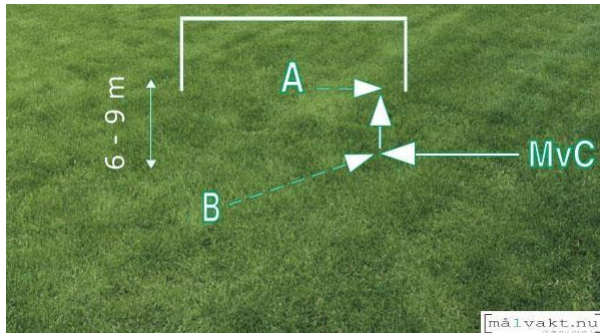
Viktigt att sträcka på armarna men ändå vara rörlig och inte för ”hård” i armarna så att du riskerar att tappa bollen vid en kollision.

Att greppa bollen är det optimala men skulle det inte gå då måste du boxa bollen så långt bort ifrån mål som du kan. Du kan välja att boxa med en eller två händer (se även kapitel om boxteknik). Som allt här i målvaktslivet så gäller det att träna, höjdtekniken är inte helt lätt eftersom att den kräver mycket teknik och koordination, att kunna dominera sitt straffområde

är väldigt viktigt i modern fotboll och uppskattas utav laget.
Just höjrdtekniken är enkelt att träna på, allt du behöver är en boll som du helt enkelt kastar upp i luften och som du sen ska fånga så högt upp du kan, simpel och bra träning.

12.1 Övning

12.1.1 Avslut efter inlägg, främre stolpen



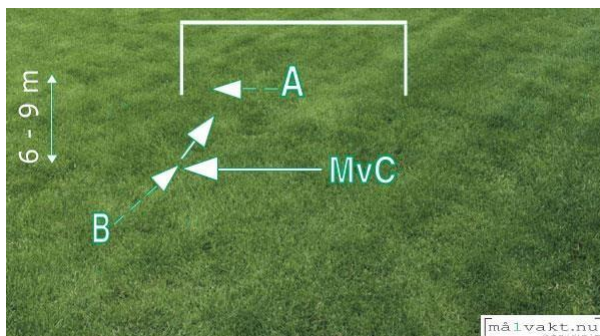
ORGANISATION

2 målvakter, 1 Mv-tränare (MvC), 1 mål, 6 bollar

ANVISNINGAR

- A har sin utgångsposition i mitten av målet
- MvC spelar bollen parallellt med målområdeslinjen samtidigt som A gör en sidledsförflyttning, för att täck främre delen av målet
- B löper mot bollen och avslutar i främre delen av målet
- Byt målvakt efter 4-6 avslut

12.1.2 Avslut efter inlägg, bortre stolpen



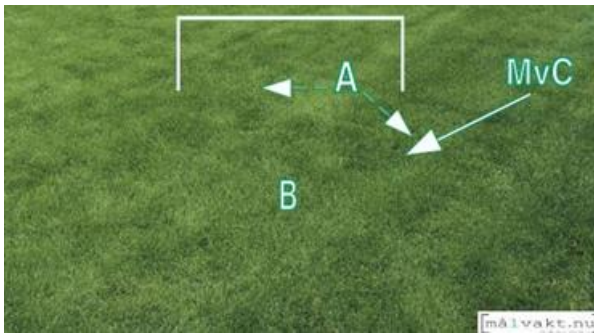
ORGANISATION

2 målvakter, 1 Mv-tränare (MvC) 1 mål, 6 bollar

ANVISNINGAR

- A har sin utgångsposition i mitten
- B spelar bollen parallellt med målområdeslinjen samtidigt som A gör en sidledsförflyttning för att komma i linje med bollen
- B löper mot bollen och avslutar i valfritt hörn
- Byt målvakt efter 4-6 avslut

12.1.3 Inlägg, snett bakåt



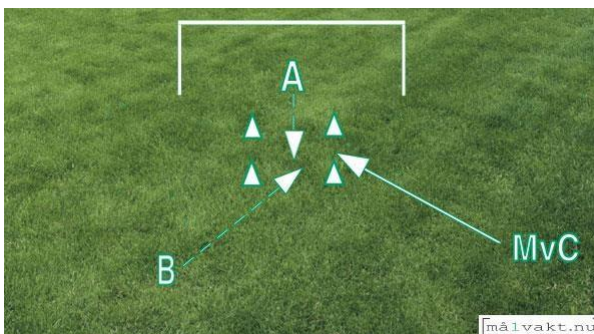
ORGANISATION

2 målvakter, 1 Mv-tränare (MvC), 1 mål, 6 bollar

ANVISNINGAR

- A har sin utgångsposition någon meter från mitten
- A gör en sidledsförflyttning mot stolpen
- B gör ett inspel snett bakåt
- A försöker bryta inspelet, eller gör en förflyttning tillbaks in i målet och försöker att ta ett ev. avslut
- B avslutar i valfritt hörn
- Byt målvakt efter 4-6 avslut

12.1.4 Låga inspel, mellan straffpunkt och målområde



ORGANISATION

2 målvakter, 1 Mv-tränare (MvC), 1 mål, 4 koner, 6 bollar

ANVISNINGAR

- MvC gör ett lågt inspel mot ytan mellan konerna
- A försöker fånga bollen innan den studsar, om det är nödvändigt kastar sig A och fångar bollen
- B agerar passiv motståndare
- Byt målvakt efter 4-6 inspel
- Byt sida

13 ALLMÄNNA ÖVNINGAR

13.1 Reflexer och Snabbhet

Det är en övning för målvakten som handlar om att reflexer och att snabbt komma upp på fötter. Övningen är väldigt enkel och kan genomföras av två målvakter som jobbar tillsammans.

Den ena målvakten lägger sig på mage strax utanför mållinjen med huvudet riktat upp i planen. Den andra målvakten eller tränaren står ett par meter ut i straffområdet med boll. Målvakt nr.2/tränaren ropar till och då ska målvakten som ligger ner ska då snabbt upp på fötter och rädda den boll som kommer skjutas på honom/henne. Gör detta tio ggr innan nästa målvakt tar över.

Detta hela går ut på att snabbt komma upp på fötter igen och inte hamna på hälarna. Hela tiden komma upp snabbt och jobba på på tårna för att kunna reagera på skottet som kommer. Självklart får det vara lite enklare bollar som målvakten ska rädda. Övningen är ganska jobbig för målvakterna om man håller tempot uppe med bollarna så tio ggr per målvakt innan man byter brukar räcka.

13.2 Upphopp på rätt ben

Det är en övning speciellt för målvakter inom fotboll.

Den bygger på att öva upphopp med rätt ben. Målvakten vill och ska komma så långt ut som möjligt i straffområdet för att kunna plocka ner bollen. Ofta hoppar målvakter upp med samma ben oavsett vart de befinner sig i straffområdet.

Placera målvakten på mållinjen med vänster sida ut mot planen. Kasta sedan en luftboll från kanten som målvakten ska plocka.

Han/hon ska inte behöva springa ut men ev. ta ett eller två steg i sidled och sedan hoppa upp och skjuta ifrån med högerbenet som är in mot målet.

Skifta sida efter ca 10st "inlägg" och jobba med upphopp på andra benet. Om man vill så kan man lägga ett litet lågt hinder som målvakten måste hoppa över när de plockar ner bollen.

Detta för att öka höjden i upphoppen och träna mer spänst.

När övningen är gjord under ett par träningar kan man låta målvakterna göra denna själva två och två medan du som tränare kan koncentrera dig på en annan övning.

13.3 Smidighet och fysik

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet. Dessa kvaliteter bör finnas med som korta inslag i den vanliga fotbollsträningen under pågående säsong – få övningar men ofta.

Mellan "säsongerna" har vi det som vi i Sverige kallar för "försäsongsträning". Det är perioden fram till seriespelet startar igen. Då ska vi förbereda oss extra mycket med skadeförebyggande träning och grundträning av alla de fysiska kvaliteterna.

Ordet "försäsongsträning" klingar inte gott i många fotbollspelares öron. För många betyder det intervalllöping, träning på en hård grusplan och minusgrader. Men det måste inte vara så! Här följer lite videos med övningar med lite olika inriktningar för målvaktens försäsong.

<https://youtu.be/2XnBY2iLaHc>

<https://youtu.be/RdYFqyiLibc>

<https://youtu.be/PnVKMasCZg?list=PLgOzSIImVEMLxu2lGQY1sY7Fe55Xqjo-9d>

<https://youtu.be/Z1hkpKNfbPk>

<https://youtu.be/0EfRvMUFoto>

<https://youtu.be/1An5ClvvVGc>

<https://youtu.be/hloI2x4KfRk>

14 INSPIRATION

Slutligen lite härlig inspiration. Titta , inspireras och njut.

<https://youtu.be/s0zfAIPVLws>

<https://youtu.be/ff9DoHs8pyQ>

<https://youtu.be/CR8e3PnokyQ>

<https://youtu.be/XpUJfuUUejo>