



# Målvaktens teknik >14 år





## Introduktion

Stenungsunds IF vill ge målvakter samma uppmärksamhet som utespelarna även om tränaren själv inte varit målvakt. Detta material kan ge lite vägledning både för tränare, målvaktstränare och målvakten själv. Alla lag bör ha minst en tränare som känner till grunderna för målvaktsspelet även om alla grunder inte tränas kontinuerligt.

På sikt bör målsättningen vara att alla lag har minst en ledare som gått Svenska fotbollsförbundets målvaktstränarutbildning C och de lag över 13 år har ledare som gått målvaktstränarutbildning B. De flesta fotbollstränare idag behöver öka kunskap om målvaktens roll. Alltför många träningar byggs utifrån utspelarnas behov och sedan försöker tränaren klämma in en skottövning/ spelövning med liten eller ingen förberedelse för målvakten. Målvakten får sedan se sig själv göra mindre bra prestationer och släppa in enkla mål för att hen inte är rätt uppvärmd.

Målvakten har behov av special träning lika frekvent som utspelarna och har behov av ledare som förstår och intresserar sig för positionen. Målvaktens roll är den mest utsatte, håller nollan i 89 minuter och släpper in ett mål i 90 minuten och matchen är avgjord till motståndarnas fördel, eller räddar och blir matchvinnare!!! Mycket ansvar ligger på målvakten och för att bli duktig så finns det inga genvägar, det gäller bara att träna så mycket man kan.

Målvaktens arbetssätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares något som för med att de också delvis måste få annan sorts träning. Målet med detta dokument är att det ska utgöra inspiration, stöd och underlag för att tränarna i respektive lag under en viss tid av veckans träning skall kunna ge målvakterna specifik målvaktsträning. Hur träningen ser ut varierar beroende på ålder.

Vid målvaktsträning gäller det att utgå från spelarnas nivå och inte börja med för komplicerade övningar för tidigt. Nöt grunderna på ett lekfullt sätt och låt barnen själva resonera kring hur olika problem eller rörelser kan utföras. (Guided discovery)

Förutom ren grundträning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna med fördel arbeta med realistiska matchsituationer som har givna förutsättningar. Under dessa övningar är det nyttigt att målvakterna får träna att både passa och skjuta, dels för att utveckla spelet med fötterna, men även för att få en inblick i avslutarnas situation.

Ett viktigt inslag för att målvakterna ska lära sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer är att de inkluderas och deltar tillsammans med övriga laget vid spelträningen såsom spelmoment, smålagsspel och spel,

Då barn och ungdomar mognar och utvecklas i olika takt kommer det inom ditt lag att kunna skilja rejält vad gäller målvaktens prestationsförmåga. Barns motoriska utveckling, som alltid sker efter ett visst mönster, bör målvaktsträningen stegras från spelförståelse/fotbollsträning och sedan 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. Det är viktigt att tränare möter varje spelare på hans mognadsnivå och individanpassar träningen.

Att välja ett träningsinnehåll som utvecklar barns förmågor och som skapar intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet är en av de viktigaste ingredienserna inom barn- och ungdomsfotbollen. Spela, göra mål, erövra bollen från motståndaren och göra målvaktsräddningar är fyra grundläggande färdigheter som bör genomsyra barnfotbollen.





## Ålderskategori 16-23 år Träna för att prestera

Tekniken i alla delar av målvaktsspelet ska fortsätta att prioriteras, men stegringen sker i form av mer matchlika övningar. Dessa ska tillämpas med syftet att utveckla speluppfattningen och att lära målvakterna ett korrekt rörelsemönster som är präglad av att målvakten ska våga använda sig av ett högt utgångsläge. Kommunikationsträningen utvecklas genom att målvakterna övar mer informativ kommunikation med utspelarna.

Målvakterna bör dessutom introduceras till allmän koordinations- och styrketräning, där belastningen och svårighetsgraden ökar successivt. I den senare delen av perioden kan det vara aktuellt för vissa målvakter som hittat sin egen stil, att träna dem mer individanpassat genom att gå in mer på detaljnivå i målvaktsträningen och den feedback som ges till målvakten. Att individanpassa träningen till att träna på målvaktens styrkor är också något som den senare delen av perioden ska handla om.

Kommunikationen med utspelarna blir allt viktigare att behärska. Därför handlar det mycket om att målvakterna ska klara av att prata med enstaka ord eller korta meningar för att kunna ge så bra information som möjligt till utspelarna. Målvakterna bör lära sig begrepp som syftar till att informera medspelaren om att denne är ensam, att denne har motspelare i rygg, samt att uppmana medspelaren till att denne ska agera på en viss boll. Även situationer där motståndarna gör löpningar runt och bakom medspelarna, är viktiga situationer att ha informative ord och begrepp för. Ett exempel på det kan vara när en mittback får en löpning emot sig på sin vänstra sida, och har blicken åt ett annat håll (tex på bollen). Då kan det vara lämpligt att ropa "NAMN Vänster!" Detta blir givetvis mest effektivt om målvakten har gjort upp med medspelarna innan vad det är för enstaka ord och korta meningar som gäller för olika situationer.





# Innehållsförteckning

## Innehåll

Introduktion .....	2
Ålderskategori 16-23 år Träna för att prestera.....	3
Innehållsförteckning .....	4
Målvaktsövningar rekommenderad nivå > 14 år .....	5
Aggressivitet, snabba fötter .....	5
Igångsättning av spel genom utkast - Kombinationsövning - Isolerat .....	5
Igångsättning av spel genom utspark - Kombinationsövning - Isolerat.....	8
Halvvrst och skruvad passning (Stort spel) - Funktionell .....	10
Mottagning låret och vrstpassning - Isolerat (med utespelare) .....	12
Sidvolleyutspark (Kontring) - Funktionell.....	13
Grepp - Brottning .....	14
Hög boll med motstånd .....	15
Friläge mot målvakt version 1.....	16
Friläge mot målvakt version 2 Fall .....	17
Djupledspassning/friläge utan försvarare - Isolerat .....	18
Målvaktens spel > 14 år .....	19
Agerande vid inlägg (Korridorsspel) - Funktionell .....	19
Anfallsposition/Försvarsposition (Pressningskvadrat - Positionsanpassad) - Funktionell.....	21
Friläge/Djupledsboll (Stort spel - Instick) – Funktionell.....	23
Samarbete MV och backlinje, positionsförsvar - Funktionell .....	24
Vinkelskott & Skott (hatrick) - Funktionell.....	25
Speluppbyggnad (Anfall mot försvar 4-3-3: Korta uppspel) - Funktionell .....	27

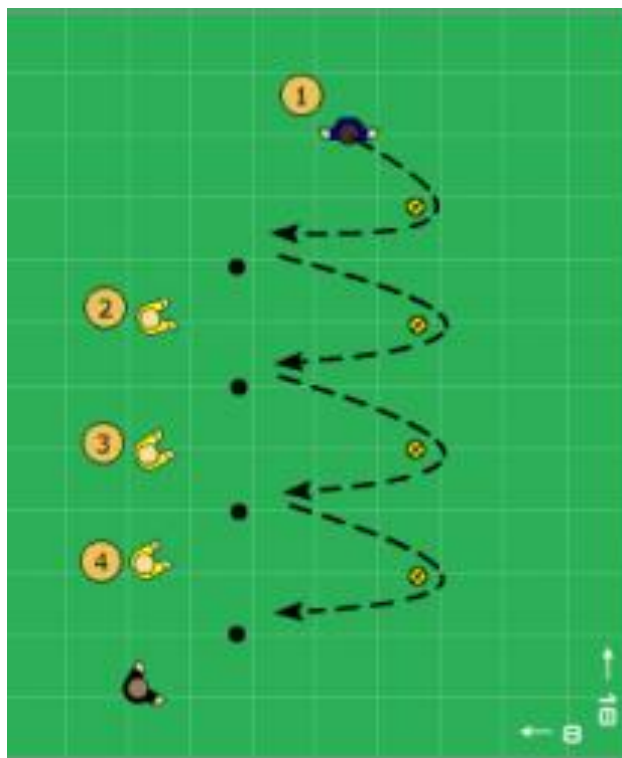




## Målvaktsövningar rekommenderad nivå > 14 år

Aggressivitet, snabba fötter

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

1 löper runt konan tar 1 - 2 steg i sidled innan han med full kraft möter bollen med händerna.  
2 timar ett motlägg med vristen. 1 upp igen runt nästa kona och på nästa boll, motlägg med 3. osv.  
Byt mv

### Hur:

Blick på bollen, gå med händerna först,

### Öva - Variera:

Byt håll

## Igångsättning av spel genom utkast - Kombinationsövning - Isolerat

Rekommenderad från nivå: > 14år





### **Organisation - Anvisningar:**

3 målvakter. 1 mål

Mv 1 kastar/gör ett inlägg med en boll i straffområdet.

Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör ett utkast mot Mv 3 så snabbt som möjligt.

Byt riktning efter 3 kast

Byt målvakt efter det.

### **Vad - Varför:**

Vad: Igångsättning efter inlägg.

Varför: Få till en snabb omställning

### **Hur:**

Upphoppsteknik:

- Stå i utgångsställningen
- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
- Raka armar – rak rygg
- Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
- Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm
- Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
- Hjälp till med armarna (motrörelse)
- Landa på upphoppets ben
  
- Stabil landning – stå still

Bollar vid bortre stolpen lite längre ut från mållinjen:

- Stå i utgångsställning för inlägg. Fotställning snett ut mot plan.
- Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
- Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
- Hjälp till med armarna för att så komma så högt som möjligt
- Dra upp det motsatta knäet
- Ropa!





- Fånga bollen med riktigt greppteknik
- Landa på upphoppsbenet

Vid höga bollar:

- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar.
- Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra
- Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna

Överarmskast

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen
- Tag ett par steg framåt och vänd ena sidan mot kastriktningen
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett uppåt i kastriktningen
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt
- Styr bollen med fingertopparna





## Igångsättning av spel genom utspark - Kombinationsövning - Isolerat

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

3 målvakter. 1 mål

Mv 1 kastar/gör ett inlägg med en boll i straffområdet.

Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör en utspark mot Mv 3 så snabbt som möjligt.

Byt riktning efter 3 kast

Byt målvakt efter det.

### Vad - Varför:

Vad: Igångsättning efter inlägg.

Varför: Få till en snabb omställning

### Hur:

Upphoppsteknik:

- Stå i utgångsställningen
- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
  - Raka armar – rak rygg
  - Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
  - Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm
  - Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
    - Hjälptill med armarna (motrörelse)
    - Landa på upphopsbenet
    - Stabil landning – stå still

Bollar vid bortre stolpen lite längre ut från mållinjen:

- Stå i utgångsställning för inlägg. Fotställning snett ut mot plan.
  - Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
  - Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
  - Hjälptill med armarna för att så komma så högt som möjligt
    - Dra upp det motsatta knäet







- Ropa!
- Fånga bollen med riktigt greppteknik
- Landa på upphoppsbenet

Vid höga bollar:

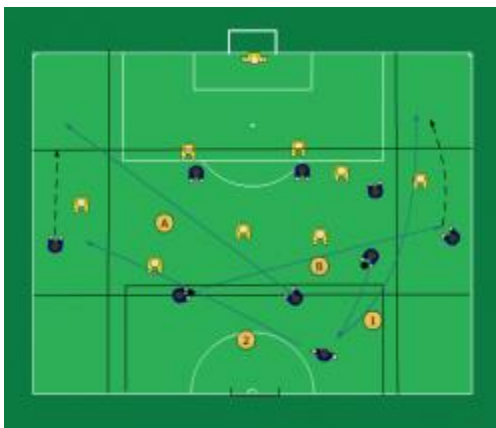
- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar.





## Halvvrinst och skruvad passning (Stort spel) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

Spel 8 mot 8 på en hel planhalva med inläggskorridorer samt zoner dit enbart anfallande korridorspelare får vara.

2 spelare i varje korridor.

Utspel i korridorerna måste ske via en spelvändning med halvvrinst för utspelare.

Målvakt eftersträvar med att hitta spela i korridorerna med antigen.

1. Tillbakaspel och med ett tillslag hitta ut på samma sida med en skruvad passning.
2. halvvrinst passning på två tillslag ut på motsatt sida.

Period 1: Mål endast via via korridorerna och inlägg.

Period 2: Fritt spel.

### Vad - Varför:

Passningsspel med halvvrinst och skruvad passning.

### Hur:

Visa på när i spelet som man lämpligen använder vrinstpassning och skruvad passning. Frys och beröm situationer där detta utnyttjas på rätt sätt!

### Spelvändning:

- Spelvändning med halvvrinst från målvakt, back eller mf på korridorslöpare (B) efter marken eller framför i djupled på ytan (C) i luften.
  - Begär boll på bortre fot för att spela med samma fot mot motsatt sida.
  - Använd två tillslag.
- Medtagningen och passningen måste ske i en och samma rörelse för att undvika press och tidsnöd.

### Skruvad passning:

- Skruvad passning lämpar sig att göra på samma sida det förutsätter att bollen kommer från denna sidan med. det är svårt att göra en skruvad passning om bollen spelas från motsatt sida.
  - Begär bollen på närmaste foten i vinkel.





- Använd ett tillslag

För tekniska instruktioner i vristpassning och skruvad passning se:  
Mv - Lång passning i luften (med vristen) och skruvad passning - Isolerat

**Öva - Variera:**

Begränsa ev. till 3 tillslag. Tag bort zoner och korridorer.  
Korridorspelarna får försvara efter i alla zoner om bollen kommer in där.





## Mottagning låret och vristpassning - Isolerat (med utespelare)

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

4 målvakter + 2 utespelare, 60 m x 60m och två mål.

Målvakt A spelar bollen i luften (1) till Målvakt B som tar emot bollen med låret och passar bollen till spelare H. H tar emot bollen och spelar tillbaka bollen till Målvakt B som tar emot bollen och slår en vristpassning till Målvakt C. Målvakt C tar emot bollen och spelar bollen i luften till spelare I som avslutar mot mål och Målvakt D.

Målvakt A spelare bollen till i luften till Målvakt D och övningen upprepas åt andra hållet. (2)

Byt uppgifter mellan målvakterna efter ett "x" antal bollar.

### Vad - Varför:

Vad: Mottagning med låret och vristpassning.

Varför: Säkerhet i både mottagning och passning när bollen spelas i luften.

### Hur:

Vristpassning

- Låt stödjebenet peka i passningsriktningen
- Böj stödjebenet lätt i knäleden
- Pendla bakåt med tillslagsbenet
- Peka nedåt med stortån på tillslagsbenet
- Sparka igenom och fullfölj pendlingen med tillslagsbenet

Mottagning låret:

- Möt bollen med låret
- Gör en medföljande rörelse vid mottagningen
- Ju högre upp på låret bollen träffar desto mer dämpning blir det
- Justera vinkeln på låret. Ju rakare ben desto snabbare når bollen marken.

### Öva - Variera:

Passningen tillbaka från spelare H eller I kan göras i vinkel och istället jobba med skruvad passning på samma sida dit bollen kommer ifrån (3)

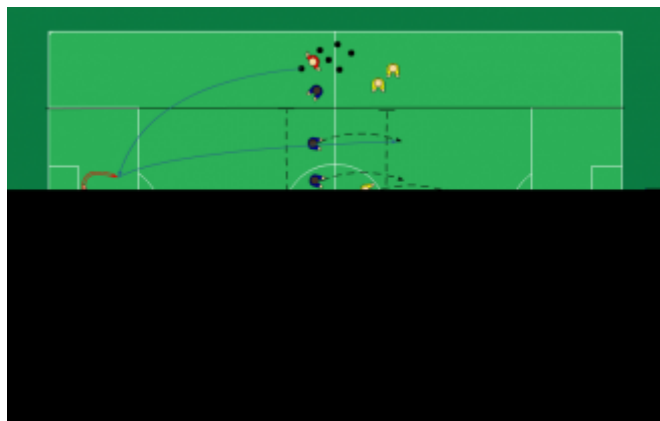
Spela bollen längs marken, snett inåt bakåt, duell i höjdspele etc. mot anfallarna.





## Sidvolleyutspark (Kontring) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

2 målvakter, 12 utspelare, 100 x 40 meter, 2 mål

Två lag med 6 spelare i varje.

Mv 3 slår ett inlägg (A) mot Mv 1.

Mv 1 spelar bollen på volley in i kontringzonen (B).

4 spelare i anfallande lag löper in och två försvarare löper in från motståndarlaget.

Första touchen från anfallande lag är fri sedan är det aktivt försvarsarbete

Övningen vänder sedan med inlägg från Mv 3 mot Mv 2.

Byt Mv 3 efter ett tag

### Vad - Varför:

Vad: Kontringar

Varför: Utnyttja motståndarnas brist på organisation

### Hur:

Sidvolleyutspark

- Stå med sidan åt det håll bollen ska spelas och hålla bollen med denna sidas hand, sparkar du med höger fot så håll bollen med vänster hand och tvärtom åt andra hållet
- Rikta stödjebenet och luta överkroppen dit bollen ska spelas
- Roter kroppen på stödjebenet och föra tillslagsfoten utåt och framåt
- Fullfölja sparken





## Grepp - Brottning

Rekommenderad från nivå: > 14



### Organisation - Anvisningar:

4 mv. 2 o 3 står och brottas lite, bröst mot bröst.

Vid signal från mv.tr. vänder dom sig om mot skytt och får skott från 1 resp. 4.

Upprepas 6-8 ggr. byt mv.

### Vad - Varför:

Balans, koordination, reaktion

### Hur:

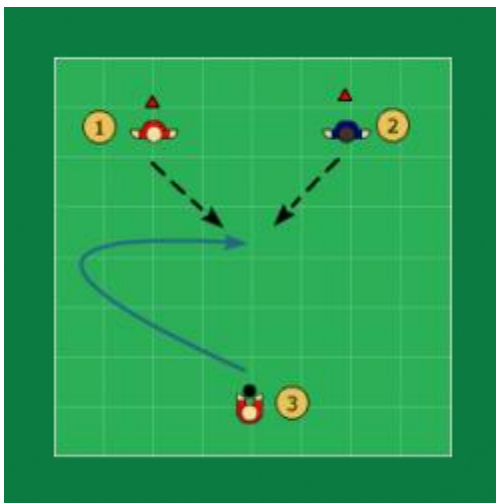
Tummar pekfinger bakom bollen, ta bollen framför dig blick på boll





## Hög boll med motstånd

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

1 och 2 startar vid varsin stolpe (kona), 3 kastar hög boll mellan Mv. 1 fångar och 2 pressar, Byt stolpe och upprepa.

Byt efter 2 tagna från båda håll

### Hur:

Ropa tidigt. Skydda dig med närmast knä. Fånaga bollen med raka armar. Kom med fart till bollen . Kroppen i balans. Blick på bollen.

### Öva - Variera:

Låt Mv Tävla. Båda får då ta bollen med händerna





## Friläge mot målvakt version 1

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

Förslagsvis 3-4 målvakter och ett antal bollar. Yta 25 ggr 10 meter

#### Vad - Varför:

Greppsteknik vid utrusning

#### Hur:

Utgångsställning för djupledspassning

Böjd knä och höftled

Behåll fart i greppögonblicket

Rulla upp bollen i säkert grepp (skopa)

#### Öva - Variera:

Bollen kan spelas snett från sidorna







## Friläge mot målvakt version 2 Fall

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

3-4 målvakter, 1 mål, 20ggr 25 meter och ett antal bollar

### Vad - Varför:

Fallteknik vid utrusning/friläge

### Hur:

Skjut ifrån med samma fot som det håll du kastar dig åt.

Rikta fot snett framåt

Fånga bollen snett framåt

Landa på sidan

### Öva - Variera:

Lättare variant är på stillaliggande boll, annars rullande.

Variant kan även vara med drivande anfallare.





## Djupledspassning/friläge utan försvarare - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



### Organisation - Anvisningar:

#### Organisation

4 målvakter, 2 mål (4 koner), 10 bollar och yta 25 x 30 m.

#### Anvisningar

Målvaktsmatch mellan 4 målvakter, A – B mot C – D

A slår en djupledspassning mot C

B följer passningen och avslutar mot C antingen genom att avsluta med skott eller försöka dribbla förbi målvakten

D slår en djupledspassning mot A

C följer passningen och avslutar mot A antingen genom att avsluta med skott eller försöka dribbla förbi målvakten

Byt uppgifter

#### Vad - Varför:

Vad: Djupledspassning/friläge utan försvarare

Varför: För att få träna på att avvärja olika typer av djupledspassningar - frilägen

#### Hur:

- Kom ut och skär av vinkeln
- Stå upp så länge som möjligt
- Reagera på avslutet





## Målvaktens spel > 14 år

### Agerande vid inlägg (Korridorspel) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



#### Organisation - Anvisningar:

Planstorlek: 1 planhalva. Spela 6/8 mot 6/8 + 2 målvakter + 2-4 inläggsspelare. Endast inläggare i kantzonen. Byt korridorspelare efter hand.

Målvakt kan starta spelet med utkast mot korridor

#### Vad - Varför:

Vad: Agerande vid inlägg

Varför: Kunna positionera och ha rätt utgångställning vid inläggssituationer

#### Hur:

Allmänt:

- Titta på bollen.
- Placera dig utefter vart bollen finns.
- Tidiga inlägg betyder hög utgångsposition.
- Sena inlägg brukar oftast hamna på bortre ytan eller centralt.

Bollar vid bortre stolpen lite längre ut från mållinjen

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
- Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
- Hjälptill med armarna för att så komma så högt som möjligt
  - Dra upp det motsatta knäet
  - Fånga bollen med riktigt grepp teknik
  - Landa på upphoppbenet

#### Upphoppsteknik

- Stå i utgångsställningen
- Rör dig mot bollen





- Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
  - Raka armar – rak rygg
- Vinkla händerna framåt i förhållande till under armarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
  - Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm
  - Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
    - Hjälptill med armarna (motrörelse)
    - Landa på upphoppsbenet
    - Stabil landning – stå still

#### **Öva - Variera:**

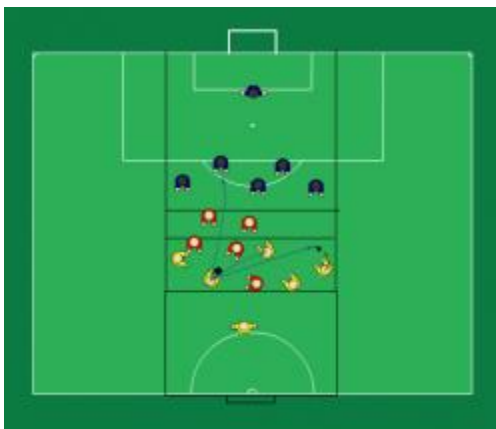
Börja med att endast tillåta mål via inlägg från kantzonen. Variera med inget till aktivt försvarsspel i kantzonen. Övergå till fritt spel och att låta spelare löpa ut i zonen för inlägg. Detta kan dock innebära färre inlägg.





## Anfallsposition/Försvarsposition (Pressningskvadrat - Positionsanpassad) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

15 spelare fördelade på 3 lag med 5 i varje och i varsin rektangulär zon. Dessutom ytterligare två ytor för målvakter vardera sida av ytterzonen är Ytterzon ca 20 m bred och 10 m djup, mittzonen 20 \* 3 m, målvaktsson ca 20 m bred och ca 12 m djup.

1 servare startar spelet.

I ytterzonerna formeras spelarna som en fyrbackslinje med en balansspelare framför. Från mittzonen kommer 3 spelare (forwards) inlöpande och pressar för att erövra bollen. Kvar i mittzonen blir 2 täckande mittfältare. Målsättningen är att spela bort de 3 pressande forwardsen och sedan hitta ett instick genom mittzonen. Det försvarande laget skall bryta och efter erövring försöka göra mål mot samma zon. Det betyder att tidigare anfallande lag ställer om till försvarsspel gentemot målet de har i ryggen.

Övriga regler:

Bollen måste spelas efter marken och varje spelare har 2-3 tillslag. Bollen måste beröras av 3 spelare innan den får spelas över.

Om laget i mitten bryter men bollen går ut spelas en boll på motsatt sida. Om anfallande lag tappar bollen utan beröring från försvarande lag så går detta lag in i försvarsspel på motsatt sida. Samma sak om tidigare anfallande lag släpper in ett mål. Då försvarar de på motsatt zon.

Målvakten får man spela hem till men anfallande lag får inte gå in i hans zon om inte det andra laget har nuddat bollen. Om försvarande/jagande laget nuddar bollen har de rätt att gå in med samtliga 5 spelare in i zonen.

### Vad - Varför:

Anfallande lag: Passningsspel i backlinje med spelvändning och instick.

Försvarande lag: Press, täckning och överflyttning med forwards och centralt mittfält.

Målvakt: Snack och position i anfallsspelet samt snack och position i försvarsspelet.

Positionsanpassad övning.

Hur:





#### Anfallsspel:

1. Be om ett högt passningstempo med långa spelvändningar som princip.
2. Snacka med spelare som skall få boll vad denne kan göra innan mottagningen.
3. Positionera dig så att du har ett bra speldjup samt bra vinkel gentemot dina mittbackar.
4. Undvik att prata med bollhållare om denne har kontroll på boll, se steget efter istället. Vem kan göra sig spelbar?

#### Försvarsspel:

5. Vid omställning gör hela laget uppmärksamma på att snabbt centrera laget
6. Vid press på bollhållare, ha en utgångsposition långt fram i banan för ev. instick.
7. Har bollhållare inte press se till att ha en längre utgångsposition för att undvika lobbar i mål.

#### Öva - Variera:

Kan med fördel även utföras inomhus.

Övning är snarlik och besläktad med Insticksrektangeln, Press- och täckningsrektangeln samt Pressningskvadraten.

Variera antalet tillslag.

Vad som räknas som en lyckad brytning kan varieras från att sparka ut bollen till att spela upp den till medspelarna i mittzonen.

Ev. får man inte bryta i mittzonen (lättare).

Bollen kan också spelas i luften.

Justera ytans storlek.

Låt målvaktsytan och ytterzonerna bli en och samma yta.

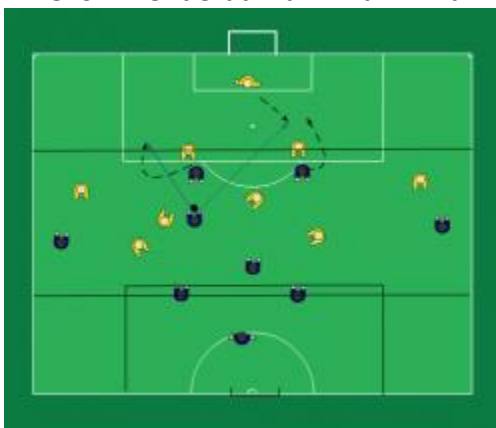
Använd en målvakt i varje lag som spelar ute med. Då har man 6 spelare i pressspelet där 2 stannar och fyra pressar.





## Friläge/Djupledsboll (Stort spel - Instick) – Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

Spel 9 mot 9 på en hel eller indragen planhalva med instickszoner (se figur).

Positioner 2-4-2.

I anfallspel 2 centrala mf - 2 ymf och 2 fw.

I försvarsspel 4 backlinje - 2 centrala mf.

Bollen måste komma in i instickszonen innan spelarna (även försvararna).

Sök djupledspassningar/instick bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf.

Mål i samband med instick ger 2 poäng. Övriga mål 1 poäng.

### Vad - Varför:

Vad: Friläge/djupledsboll

Varför: Förhindra mål vid friläge

Förhindra målchans i samband med instick.

### Hur:

Tänk på din utgångställning och utgångsposition. Risk för djupledsboll: ena benet framför det andra

Vid boll som målvakten hinner:

2. Gör en snabb utrusning.
3. Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt skjut ifrån.
4. Sträck fram armarna i samma riktning.
5. Fånga bollen snett framför kroppen.
6. Landa på sidan.
7. Undvik rotation.

Vid friläge:

8. Smyg ut när bollföraren inte har bollen under kontroll
9. Ju närmre motståndaren ju lägre med händerna
10. Stå upp så länge som möjligt

Se övningen "Stort spel - Instick" för specifika instruktioner för försvararen.

### Öva - Variera:

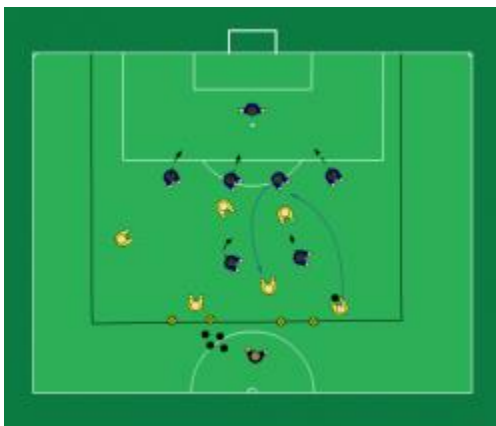
Variera med att ta bort instickszoner och införa offside. Begränsa ev. till 3 tillslag.





## Samarbete MV och backlinje, positionsförsvar - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

6 mot 6 alt 4 mot 4 spelare + mv på en knapp planhalva (ca b:45\*d:40m), 1 stort mål, 2 små mål (tätt placerade).

Def. spelare: 4 markerande backar och 2 mmf

Off. spelare: 2 fw + 4 mf + 1 uppgivare (tränaren)

Positionsanpassad övning.

Starta spelet från centralt från offensivt lag mot det defensiv laget med en höjdboll som kontrollerat nickas ner mot motsändarlaget (fig 2)

Mmf-spelare i båda lagen turas om.

Offside gäller!

### Vad - Varför:

Fokus på försvarspel. Det def laget tränar på försvarsspel på den egna planhalvan. Se vidare Spelsystem 11-manna 4-4-2.

Metod i försvarsspel: Positionsförsvar med centrering.

### FIGUR 1:

1. Yb på bollsidan pressar sin ymf utåt. Yb på icke bollsidan flyttar in och täcker.
2. Mb täcker, ger understöd till yb samt markerar var sin fw. Om en fw får bollen skall han genast hamna under press. Den borte mb är huvudansvarig för backlinjens höjd och ev. offsideställning.
3. Byter anfallarna position så ligger försvararna kvar i sina positioner.
- 4 . Målvakten ser till att ha en utgångsposition där denne kan ta bollar som kommer vid instick.

### Figur 2:

1. Vid uppspel viktigt att få en rak backlinje som dels flyttar ner vid långbollen men som efteråt också trycker upp backlinjen!

### Öva - Variera:

Vid spel 4 mot 4 utgår imf.

Jobba med full bredd.







## Vinkelskott & Skott (hattrick) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

3 grupper med minst 2 spelare i varje + mv.

3 st avslut/anfall (Del 1-3/anfall)

Del 1: (Figur 1)

A driver med bortre fot och skjuter med bortre fot

Del 2: (Figur 2)

Spelare A löper ur straffområdet och får en passning av spelare B.

Spelare A slår ett tillbakaspel som spelare B skjuter på ett tillslag på mål.

Del 3: (Figur 3)

Spelare A & B löper ur straffområde igen.

Spelare C driver ner på kortlinje och snett inåt bakåt

Inlöpande spelare A & B, en på 1:a stolpen och en på 2:a stolpen.

Efter slutförd runda roterar spelarna 1 steg medurs.

### Vad - Varför:

Vad: Vinkelskott & Skott centralt

Varför: För att kunna placera sig rätt vid olika skottmoment

### Hur:

Målvakt:

1. Förflytta dig in mot målet innan du går ut mot skottlinje.
2. Stå i linje mellan boll och mål
3. Förflytta dig framåt när skytten tittar ner mot bollen för att "döda vinklar" (om skottet sker någorlunda centralt) (FIG. 2)
4. Vid skott ur en dålig vinkel skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. (FIG. 1)

Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.





Vid skott:

5. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
6. Markkontakt vid skottögonblicket.

Tekniska instruktioner:

Målvaktens utgångsställning

- Axelbrett mellan fötterna
- Fötterna bredvid varandra parallellt
- Lätt böjda knän och armar

- Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
  - Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Greppteknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
  - Händerna framför ansiktet
  - Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Sidledsförflyttning

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsna benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
  - Kom bakom bollen innan den fångas

**Öva - Variera:**

Olika vinklar på första och andra skottet

Variera sista "inlägget": Tidiga inlägg, sena inlägg från långsida





## Speluppbyggnad (Anfall mot försvar 4-3-3: Korta uppspel) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



### Organisation - Anvisningar:

9 anfallsspelare + Målvakt mot 7 försvarare på en knapp planhalva (ca b:55\*d:50m), 1 stort mål, 3 små mål.

Tänk 4-1-2-3!

Anfallande lag består av 4-backslinje, 3 central MF samt 2 st YFW.

Försvarande lag består av 3 FW, 2 OMF samt 2 YB.

Bollen startar alltid hos Målvakt som rullar ut till egen backlinje som startar en speluppbyggnad med låg risk dvs korta uppspel. Försvarande lag backar så att Målvakt kan rulla ut bollen.

Positionsanpassad övning. MF-spelare i båda lagen kan dock turas om i de olika uppgifterna.

Offside gäller!

### Vad - Varför:

Vad: Speluppbyggnad med korta uppspel i spelsituation.

Varför: kunna utnyttja målvakt vid speluppbyggnaden

### Hur:

Fokus på speluppbyggnad med låg risk dvs korta uppspel. Träna på anfallsspel på den egna planhalva (speluppbyggnad). Se vidare Spelsystem 15-16 åringar (4-3-3).

Instruktioner:

1. Rulla i backlinje med lång eller kort spelvändning.
2. YB kan spela YFW, Balansspelare eller MB.
3. MB kan spela YB, andra MB eller Balansspelare.
4. Tänk på att bortre YB inte avancerar fram för tidigt utan håller ytan framför sig öppen.
5. Även MV kan med fördel användas vid rull i backlinjen och spelvändning.
6. Målvakt jobbar med att styra närmaste mittbackar att inte ställa sig framför Målvakten. Spelbredd!
7. Vid spelvändningar skall Målvakt förbereda sig genom att ha tittat mot motsatt sida från där bollen är.
8. Efter spadvändning gör Målvakt sig spelbar direkt.

### Öva - Variera:

Begränsa antalet tillslag. Ev. bara för uppspelande lag då dom är fler spelare.

