



## MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

### Utgångsställning.

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



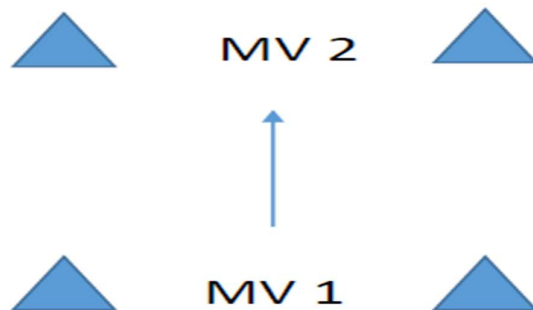


## MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

### Grepptechnik-Bollar längs marken: (GRID)

- 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.



#### SKOP-TEKNIKEN

Så fångar du bollen på ett säkert sätt!

- 1 Gå ner tidigt
- 2 Böj på knäna
- 3 Händerna bakom bollen, tummarna nära varandra
- 4 Skopa upp bollen
- 5 Dra in bollen mot magen
- 6 Håll bollen säkert



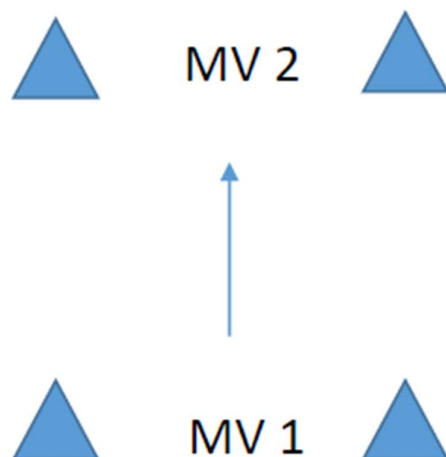
# MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

## Greppteknik-Bollar i midjehöjd: (GRID)

- 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.*



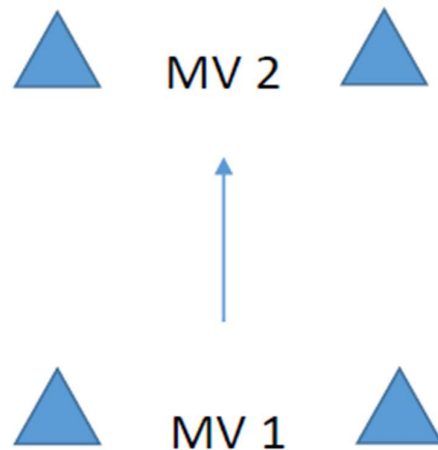


## MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

### Grepptechnik-Bollar i bröst och huvudhöjd: (GRID)

- 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.*

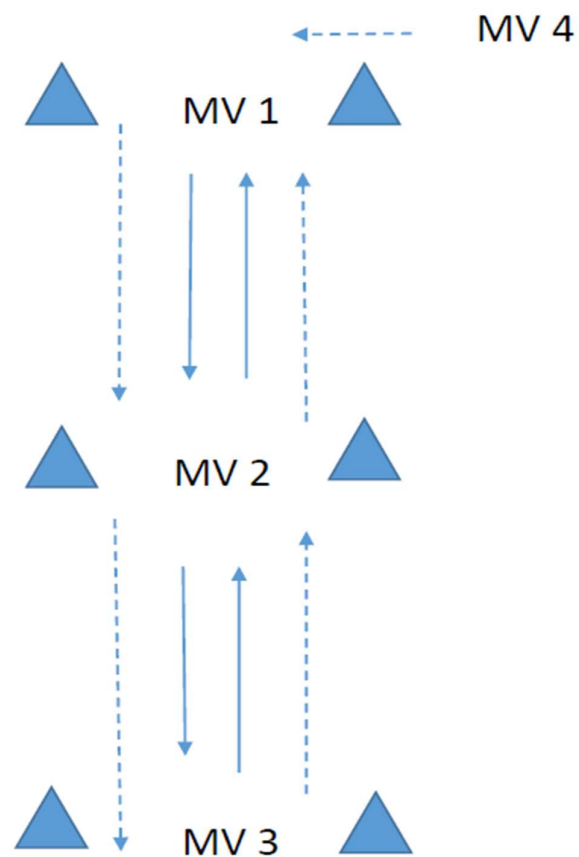




## MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

### Grepptechnik- Övning 4 målvakter

- Målvakten 1 skjuter  
på andra målvakten, andra på tredje, sedan  
vänder det tillbaka, fjärde tar ettans plats.  
Målvakterna följer bollen  
och byter platser med varandra. Första bytet  
( 4 till 1 till 2 till 3 till 4 osv.)





# MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

## 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 frångjut snett uppåt.
- Vid höga bollar alldeles under ribban, kan det vara fördel att styra bort bollen med den övre handen.





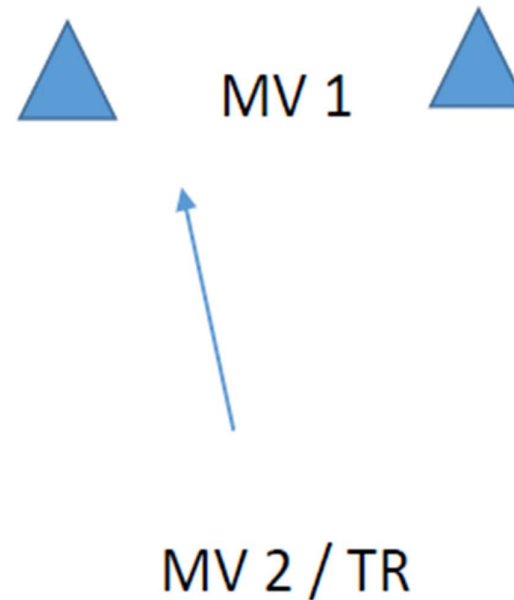
## MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

### Fallteknik-Övning målvakt och tränare.

- Tränaren skjuter bollen mot målvakten.

Variera vänster höger avslut. Målvakten sitter med ett knä i marken och det andra i vinkel, tränaren skjuter tex till vänster när målvaktens vänstra knä är vinklat för att målvakten ska kunna skjuta ifrån och falla i sidled för att greppa bollen och få hjälp av sitt böjda ben för att få kraft att komma i sidled.

*Se övning till höger. Kan köras varannan gång.*

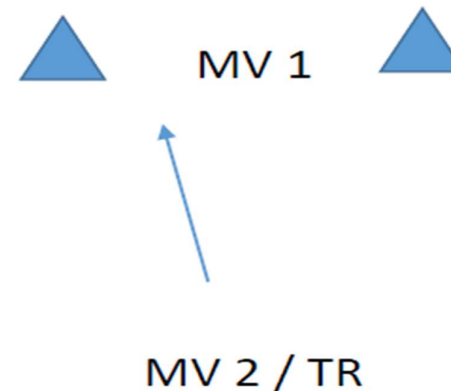
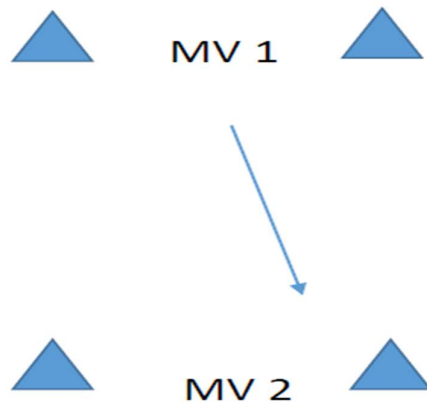




## MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

### Fallteknik Övningar 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 nedan. Kan köras varannan gång.*
- Kan även köras målvakt och tränare.
- Se övning till höger.*



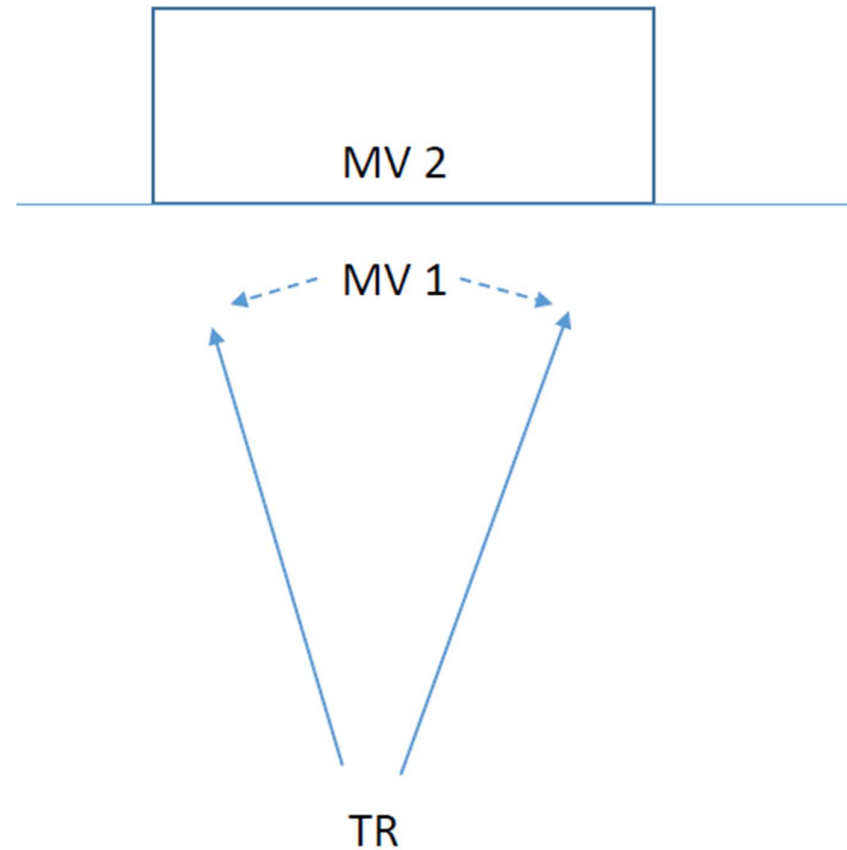


## MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

### 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.*





## MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

### **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 stödjebeinet vänster ben.

- För armen framåt så nära marken som möjligt och rulla.
- Sparka igenom och fullfölj pendlingen.





## MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

### Koordination-Övning

Kona upp en plan som är lagom för att antalet delaktiga inte ska krocka. Sparka upp bollen i luften, spring efter den och fånga den innan den studsar.

Knäa upp bollen i luften, spring efter den och fånga den innan den studsar.

Kasta bollen bakåt över huvudet, spring efter den och fånga den innan den studsar.

Ligg och håll bollen med raka armar. Rulla fem varv åt höger och fem varv åt vänster.





## MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

### Distansskott-Övning

Förhindra och rädda avslut

Här ska man lära sig hur man täcker en större del av målet samt beräkna hur bollen studsar/beter sig.

8 barn, 2 mål avstånd 20–25 m och bollar

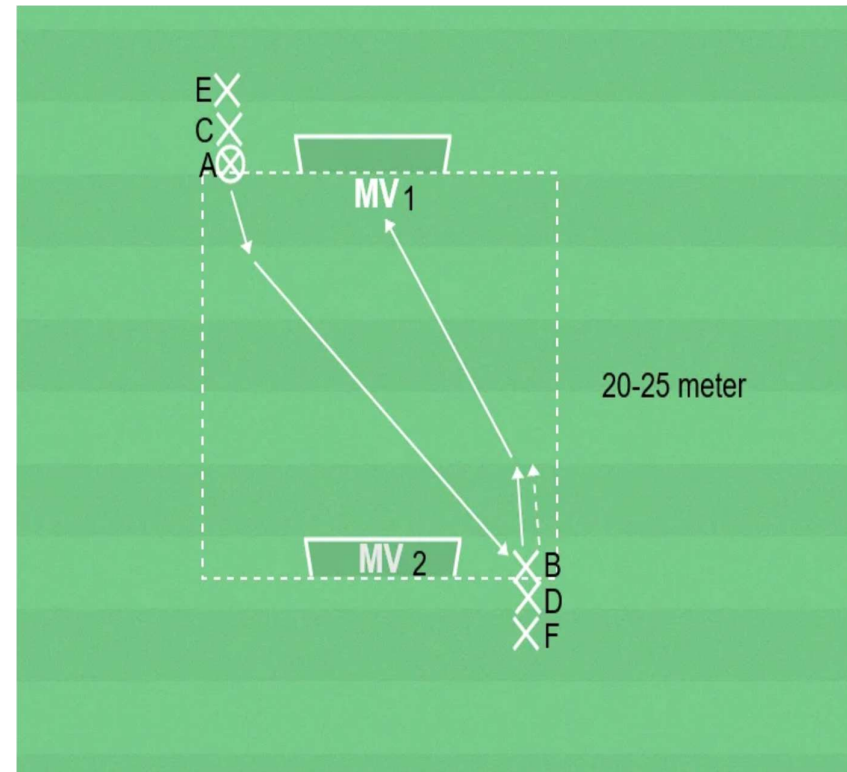
Spelare A passar bollen till B som tar emot och skjuter mot målvakt 1.

Spelare B ställer sig sist i kön bakom E.

D passar bollen till A som tar emot och skjuter mot målvakt 2.

A ställer sig bakom F.

Spelarna byter sedan uppgift så att alla får vara målvakt.





# MÅLVAKTSÖVNINGAR RÅÅ IF F2016

## MOTIVERA/FÖRKLARA

### 1. Du har superkrafter (Använda händerna)

- Regeln: Du är den enda i laget som får använda händerna!
- Gränsen: Du får bara göra det inuti den stora rutan framför målet (straffområdet).
- Tips: Utanför rutan blir du en vanlig utespelare och måste använda fötterna.

### 2. Gör dig redo som en gorilla (Grundställning)

- Ställningen: Stå inte helt rakbång i målet.
- Gör så här: Böj lite på knäna, kom ner en bit med rumpan och håll ut händerna framför dig.
- Varför: Då är du blixtsnabb och redo att kasta dig åt vilket håll som helst när skottet kommer.

### 3. Bygg en skål och limma bollen (Skotteknik)

- Skålen: När bollen kommer i luften, forma händerna som en skål eller ett "W" med tummarna nära varandra. Då smiter inte bollen mellan händerna.
- Skölden: Kommer bollen längs marken? Sätt ner ena knäet i gräset bakom bollen. Om du missar med händerna stoppar ditt ben bollen.
- Limma: Kram bollen hårt mot magen så fort du fångat den. Då kan ingen sno den från dig.

### 4. Var som en osynlig lina till bollen (Positionering)

- Tänk dig: Det går ett osynligt snöre från bollen i matchen, rakt till mitten av ditt mål.
- Gör så här: Du ska alltid stå mitt på det snöret.

- Effekt: Flyttar sig bollen till höger, flyttar du dig till höger. Då gör du målet så litet som möjligt för motståndarna.

### 5. Du är lagets chef och första anfallare (Kommunikation & Spel)

- Prata mycket: Du ser hela planen bäst av alla. Ropa på dina kompisar om någon motståndare står fri.
- Snabbt igång: Så fort du har räddat bollen är det du som startar nästa anfall. Rulla ut bollen till en ledig kompis så att ni kan göra mål.