

VERSION 1.0



FORTUNAS PRINCIPER FÖR MÅLVAKTS- SPEL



TILLSAMMANS ÄR VI FORTUNA FF

Övergripande mål

Fortuna har målet att introducera målvaktsspelet för alla i de yngre åldrarna (4-9 år). Detta leder erfarenhetsmässigt till att vissa spelare väljer att senare specialisera sig som målvakt.

Målvakter och utespelare ska ha samma möjligheter att utvecklas i såväl träning som match. Fortuna FFs målsättning är att samtliga lag från 10 års ålder ska ha assisterande tränare med målvaktsansvar. Det är främst lagens tränargrupper som är ansvariga för att denna målsättning kan uppfyllas.

Målvakterna ska tränas utifrån sin position avseende teknik, fysik och mentala aspekter och att på ett konkret sätt kommunicera med sina medspelare med rätt termer.

Varje lag har olika förutsättningar när det kommer till antal spelare, ålder, träningstillfällen och ev. individanpassning. Lagens organisationer kommer inte att kunna se likadana ut. Det viktiga är att det finns ledare som tar de olika rollerna för att sedan se till att helheten fungerar på ett bra sätt.

Vägledande principer målvaktsträning

All målvaktsträning i Fortuna FF ska genomsyras av 49/51-principen. Det innebär att fokus i träning och övningar för målvakter ska skifta från att tyngdpunkten ligger på att rädda avslut till att i större utsträckning än tidigare fokusera på att förhindra avslut. Om målvakten kan minska antalet avslut på mål, så minskar risken för att det blir mål.

I åldrarna 6 – 9 år ska samtliga spelare erbjudas målvaktsträning några gånger under säsongen. Detta kan lämpligen göras vid träningar där hela träningen har tema "målvaktsspel" för alla spelare. Fortuna FF kommer att stötta med övningar och träningsupplägg. Om något lag i dessa åldrar vill ha ytterligare målvaktsträning välkomnas det av föreningen och Fortuna FF kommer då att försöka erbjuda det vid enstaka tillfällen.

Alla målvakter från 10 års ålder (första året 7 vs 7) ska erbjudas målvaktsträning 1 gång/vecka inom ramen för det enskilda lagets verksamhet. Denna träning ska vara ledarledd med ledare från laget. Från och med 13 års ålder (första året 9 vs 9) ska det erbjudas målvaktsträning 2 gånger/vecka inom ramen för det enskilda lagets verksamhet. Denna träning ska vara ledarledd med ledare från laget. Utöver detta ska Fortuna FF erbjuda målvaktsträning under ledning av en målvaktstränare som fungerar som föreningsresurs minst 1 gång i månaden.

Fortuna FF kommer genom internutbildningar tillse att det finns möjlighet för ledare att få kunskaper om träningsupplägg och teori kring målvaktsspelet. Därefter går man målvaktstränarutbildning inom ramen för SvFFs utbildningsprogram för att hela tiden utveckla sig själv samt våra spelare som är intresserade av målvaktsrollen.

Fortuna FF ska tillse att det finns relevant utrustning (dummies, stegar, häckar m.m.) på Örby för målvaktsträning som samtliga lag har tillgång till. Fortuna FF ska även tillse att det finns en gemensam övningsbank för målvaktsträning för samtliga åldrar inom föreningen.

Vill lag använda externa resurser för målvaktsträning bör denna resurs ta kontakt med målvaktsansvarig i föreningen för dialog.

Till lagens tränare – samtliga åldrar

På de träningar där målvaktstränare saknas deltar målvakterna i lagets träning i syfte att utveckla spelförståelse och teknik med fötter. Vid övningar med avslut står företrädesvis målvakten. Ledare undviker att stå i mål då vi tar bort träningstillfälle för målvakter och har svårare att instruera om vi deltar i övningen.

Vid färdighetsträning

Övningar i mottagning, passning och tillslag utifrån målvaktens position. Dessa är såklart lika för alla spelare, men utgå från målvaktens position i laget vid instruktion.

Vid avslutsträning

En av lagets tränare placerar sig bakom mål, instruerar och ger feedback till målvakten.

Spelträning

Målvakten får – i likhet med utespelarna – information om innehållet i VAD-VARFÖR-HUR (SvFFs arbetsmodell) samt anvisningarna för övningen. En av lagets tränare placerar sig bakom mål och ger feedback på målvaktens position och teknikval.

Till målvaktstränaren under spelträning – samtliga åldrar

- Delaktig i spelträningen ihop med lagtränare
- Instruktioner utifrån Vad enligt träningsprogram
- Återkoppling och feedback utifrån Vad enligt träningsprogram
- Återkoppling vid lugna lägen eller i samförstånd med lagtränare
- Sammanfatta ihop med målvakter och utespelare

Med hänvisning till ovanstående punkter bör lagens ansvarige tränare i god tid meddela målvaktstränaren teman för respektive träning.

Spelet

Fotboll är ett spel med många komponenter. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel och motståndarna inriktar sig då på försvarsspel. Vid anfallsspel ska spelarna ta sig framåt med bollen och göra mål.

Omvänt ska de vid försvarsspel göra det svårt för motståndarna att ta sig framåt med bollen, försöka ta tillbaka bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Övergången mellan anfallsspel och försvarsspel kallas omställning

Om övningarna och träning utgår från spelet med anfallsspel, försvarsspel och omställningar ökar förutsättningarna för lärande.

Målvaktens uppgifter i anfallsspelet

Spelets utveckling har förändrat kravbilden på målvakten. I genomsnitt är 70–75 procent av målvaktens aktioner knutna till anfallsspelet. En målvakt som visar delaktighet i anfallsspelet, har god spelförståelse och är passningsskicklig ökar lagets möjligheter att behålla bollen och i förlängningen skapa målchanser. De 25–30 procent av aktionerna som är knutna till försvarsspelet är dock ofta direkt matchavgörande, vilket bör spegla träningen.

Coacha medspelarna

Målvakten har en bra överblick av spelet och bör i speluppbyggnaden nära eget mål coacha både bollhållaren och de närmaste medspelarna. Bollhållaren kan få signaler om att vända upp med bollen, spela den framåt i anfallsriktningen eller passa till målvakten.

Övriga spelare får råd om positioner så att laget uppfyller anfallsspelets grundförutsättningar.

Delta i speluppbyggnaden

När laget erövrar bollen nära eget mål blir målvakten en understödsspelare i anfallsspelet. Med en aktiv målvakt i speluppbyggnaden får laget fler spelare inblandade och större yta för att spela runt bollen.

Det skapar mer tid och motståndarna blir mer utspridda i sitt försvarsspel. Även när målvakten erövrar bollen från motståndarna, vid till exempel inlägg eller djupledsspel, kan han eller hon välja någon form av speluppbyggnad – kort utkast eller kontrollerad passning till en måltavla högre upp på planen.

Kontra

När målvakten har fångat bollen kan han eller hon utnyttja motståndarnas brist på organisation och ställa om snabbt – kontra. En utspark direkt till spelyta 3 eller ett snabbt utkast som passerar flera motspelare kan ge avslut och mål. Observera här att spelformen avgör hur vi ska hantera kontringar då vi tex inte får använda utspark förrän 9 vs 9.

Målvaktens uppgifter i försvarsspelet

Målvaktens huvuduppgifter är att förhindra och rädda avslut. Detta moment kan delas upp i direkta aktioner där målvakten är i kontakt med bollen och indirekta aktioner som förflyttningar och kommunikation med medspelare.

Coacha medspelarna

Så fort laget förlorar bollen ska målvakten kommunicera med medspelarna. Syftet är att förhindra motståndarna att komma till avslut. Att styra mittfältsspelare till bättre positioner, uppmana ytterbackar att markera eller mittbackar att blockera skott är exempel på uppgifter för en coachande målvakt.

Förhindra avslut

Trots bra samarbete mellan målvakten och utespelarna lyckas ibland motståndarna flytta fram sina positioner.

Djupledspassning bakom backlinjen, inlägg mot forwards eller frispark från kanten kan leda till avslut. Om målvakten agerar vid dessa tillfällen kan motståndarna få svårt att avsluta.

Rädda avslut

Det är omöjligt att helt hindra motståndarna från att avsluta, men målvaktens samverkan med utespelarna kan bidra till att minska antalet avslut. I elitfotbollen räddar målvakten i genomsnitt 4–5 avslut per match genom direkta aktioner. Det handlar då om avslut som skott (distans eller nära) frilägen eller nick.

Ålder 6–9 år

SvFF rekommenderar att barn 6–7 år spelar matcher 3 mot 3 med små mål och utan målvakter. Alla barn i den här åldern bör dock pröva målvaktsspelet vid några träningstillfällen per säsongen vilket skapar intresse och inspiration inför kommande spelformer. Denna träning bör innehålla mycket lek och koordinationsträning med boll (jonglera, kasta–fånga, passa, dribbla och skjuta) samt smålagsspel. Även rotationsträning, till exempel kullerbyttor, är bra för att utveckla barnens kroppskontroll.

Färdighetsträning och smålagsspel

När barnen är i 8 – 9-årsåldern kan enstaka träningspass innehålla färdighetsövningar som utgår från målvaktsspelet och genomförs individuellt, i par eller i små grupper. Barnen får träna att fånga bollen

i olika höjdlägen, kasta sig och fånga bollen vid skott och frilägen samt rulla ut bollen längs marken för att sätta igång spelet.

Varje lag bör ha få spelare, två till fyra, vid spelträningen eftersom det ger många bollkontakter och mycket beslutsfattande. Vid avslut mot mål och vid smålagsspel ska barnen turas om att vara målvakter.

Målvaktsfys

Målvaktsträning i form av att hoppa och landa, springa och bromsa, lägga sig på marken och resa sig samt göra riktningsförändringar är tillräckligt för att träna målvakternas styrka och snabbhet före puberteten.

Träningsinnehållet bör präglas av aktiviteter som stimulerar kroppsuppfattningen, samarbetslekar som tillgodoser rörelsebehovet och utvecklar spelförståelsen samt allsidig fotbollsträning.

Koordinationsträning både med och utan boll och i form av olika hinderbanor bör också få stort utrymme.

De målvaktsaktioner som ingår i spelformerna 5 mot 5 bör också tränas vid några träningspass per månad. Träningen bör planeras så att alla kan vara målvakt i både färdighetsövningarna och i spelövningarna.

Ålder 9–12 år

Försvarsspel

I försvarsspelet ska målvakten träna de färdigheter som krävs för att förhindra och rädda avslut vid djupledsspel, skott och frilägen. Målvakten behöver träna på att placera sig under spelet så målvakten täcker ytan mellan mållinjen och de närmaste medspelarna.

De träningspass där målvaktsspelet får större utrymme ska innehålla både färdighetsträning och spelträning. Färdighetsträningen genomförs bäst i mindre grupper med 2–4 barn i varje grupp och där barnen turas om att vara målvakt respektive utespelare som "servar" med bollar.

Övningarna bör organiseras så att det blir tillräckligt många upprepningar av målvaktsmoment där målvakterna måste fatta någon form av beslut innan de ingriper.

Spelträningen bör bygga på lag med varierande antal spelare i spel från 2 mot 2 till 5 mot 5.

Målvakterna bör bytas ofta så att alla får prova målvaktsspelet ungefär lika mycket.

Anfallsspel

Målvakterna kan välja att antingen rulla ut bollen eller kasta ut den till en medspelare på egen planhalva. Utkast/igångsättning – rulla ut längst marken eller kastar i luften blir därför ett nytt moment att träna under den här perioden. För att utveckla målvaktsspelet vid matchsituationen speldjup bakåt bör målvaktsträningen innehålla mottagning/passning, grundförutsättningar i anfallsspel (spelbarhet, spelavstånd, speldjup och spelbredd) och de kollektiva anfallsmetoderna uppflyttning.

Ålder 12-14 år

Försvarsspel

Målvaktens uppgifter i skedena återerövring och förhindra speluppbyggnad är att styra medspelarna och bryta motståndarnas försök till genombrott. Därför behövs spelträning där målvakten får träna att kommunicera med medspelarna och placera sig på rätt avstånd i förhållande till framförallt backlinjen.

Målvakterna ska träna alla matchsituationer som ingår i skedet förhindra och rädda avslut – djupledsspel och frilägen, inlägg och skott. Vid träning av djupledsspel och frilägen introduceras

fempunktsblockering som teknisk färdighet. För att förhindra motståndarnas försök till genombrott ska målvaktens kontakt och samarbete med backlinjen också prioriteras.

Målvaktens tekniska färdigheter vid inlägg (upphopps-, grepp- och boxteknik), målvaktens position vid inlägg och samverkan med utespelarna ska tränas både med enbart målvakter inblandade och i spelövningar.

Matchsituationen skott ska tränas med övningar där målvakten och en eller flera utespelare samarbetar för att blockera, täcka och rädda avsluten.

Anfallsspel

Anfallsspelet bör präglas av fortsatt kortpassningsspel där målvakten är en viktig resurs i speluppbyggnaden, både som förste anfallsspelare vid inspark och som understödsspelare eller spelvändare.

Målvaktens fysiska och psykosociala utveckling och den större planen gör att även långa passningar och långa utkast ska vara viktiga träningsinslag i målvaktens anfallsspel.

Reglerna i spelformen 9 mot 9 tillåter att målvakten sätter igång spelet med utspark vilket motiverar träning av sidvolleyutspark.

Integrerad målvaktsträning

Målvakter ska under varje träningspass få återkoppling på sina målvaktsaktioner. Det är också meningsfullt att fortfarande låta alla spelare träna och spela på olika positioner.

Träningen bör organiseras så att målvakterna i spelartruppen genomför några övningar som leds av målvaktstränaren, till exempel under förberedelseträningen och vid särskild färdighetsträning. Det är också viktigt att större delen av målvaktsträningen integreras med lagets träning så att målvakterna får möjlighet att uppfatta, ta beslut och agera i spelsituationer som liknar matchsituationer.

Därför bör lagtränarna och målvaktstränaren planera och genomföra träningen tillsammans så att den blir meningsfull och matchlik för alla spelare.

Målvaktsfys

Rörligheten i leder och muskler minskar i samband med puberteten. Därför ska förberedelseträningen innehålla någon form av dynamisk rörlighet. Även lättare styrkeövningar för att stabilisera bål, höft och skuldra samt styrkeövningar för övriga kroppen ska ingå i förberedelseträningen.

Snabba förflyttningar på små ytor där målvakterna accelererar, bromsar, ändrar riktning, hoppar och landar bör genomföras under några minuter i början av varje träningspass.

Målsättning färdigheter

Tekniska färdigheter

Knatte-11 år	12–14 år	14–19 år
Fånga bollen (lågt, skopa) Kasta sig och fånga bollen Förflytta sig Kasta ut bollen längs marken Ta emot bollen Driva Passa, kort	Fånga bollen (lågt, skopa, högt) Kasta sig och fånga bollen, Hoppa upp och fånga bollen Förflytta sig Kasta ut bollen. Kort och lång Ta emot bollen Driva Passa, kort Passa, långt Skjuta ut bollen på volley/halvvolley	Fånga bollen (lågt, skopa, högt) Kasta sig och fånga bollen Förflytta sig Hoppa upp och fånga bollen Boxa bollen, en hand, två händer Kasta ut bollen, kort och lång Ta emot bollen Driva Passa, kort Passa, långt Skjuta ut bollen på volley/halvvolley/sidvolley

Försvarsspel

Knatte-11 år	12–14 år	14–19 år
Förhindra avslut Rädda avslut Utgångsställning Fånga bollen längs marken Fånga bollen i midjehöjd Fånga bollen i brösthöjd Stoppa bollen över huvudet Fallteknik - kasta sig och fånga bollen	Förhindra avslut Rädda avslut Bryta djupledspassning Fånga djupledspassning Fånga inlägg Utgångsställning Fånga bollen längs marken Fånga bollen i midjehöjd Fånga bollen i brösthöjd Fånga bollen över huvudet Fallteknik - kasta sig och fånga bollen Blockteknik	Förhindra avslut Rädda avslut Bryta djupledspassning Fånga djupledspassning Fånga inlägg Utgångsställning Fånga bollen längs marken Fånga bollen i midjehöjd Fånga bollen i brösthöjd Fånga bollen över huvudet Fallteknik - kasta sig och fånga bollen Blockteknik Boxa bollen

Anfallsspel

Knatte-11 år	12–14 år	14–19 år
Igångsättning - Rulla ut bollen längs marken Passning längs marken med insidan av foten Spelbarhet Speldjup bakåt	Igångsättning - Rulla ut bollen längs marken Passning längs marken med insidan av foten Spelbarhet Speldjup bakåt Vänder spel vid tillbakapass Kastar ut bollen vid omställning Sparkar ut bollen vid behov Kommunicerar med sina medspelare	Igångsättning - Rulla ut bollen längs marken Passning längs marken med insidan av foten Spelbarhet Speldjup bakåt Spelbredd vid igångsättning Vänder spel vid tillbakapass Kastar ut bollen vid omställning Sparkar ut bollen vid behov Kommunicerar med sina medspelare Kan spela på eller över anfallare

Fysisk träning

Knatte-11 år	12–14 år	14–19 år
Koordination Dynamisk rörlighet Snabbhet	Koordination Dynamisk rörlighet Snabbhet Allmän styrka Explosivitet Målvaktsuthållighet	Koordination Dynamisk rörlighet Snabbhet Allmän styrka Explosivitet Målvaktsuthållighet Bål- och greppstyrka

Utbildning

Fortuna FF vill gärna att så många ledare som möjligt utbildar sig för att kunna ge våra flickor och pojkar bästa förutsättningar under träning och match.

Följande utbildningsmöjligheter finns. Så klart kan vi hitta ytterligare utbildningsmöjligheter om målsättning för vidareutbildning finns.

SVFF MV D

SvFF MV C

UEFA MV B

UEFA MV A

Fortuna FF vill att alla nya ledare går "grönt kort-kursen" samt att utvald mv tränare går SvFF MV D och C.