

Spelformen 9 mot 9 – Målvaktsövningar. Anfallsspel. Speluppbyggnad.

Check in: 10 min innan träningen startar. Vad ska vi träna på idag.

Tid: 30 minuter specifik målvaktsträning för intresserade spelare vid varje träning.

Förberedelseträning: 10-15 min. Väv in styrka och smidighet.

Välj övningar utifrån vilket tema du vill träna. Fokusera på temat i din feedback.

Välj tid på övningarna efter hur övningarna går tekniskt. Ha tålamod med tekniken.

Välj en tränare i laget med målvaktsansvar.

I spelövningar och match behöver målvakterna få specifik målvakts feedback både i anfalls och försvarsspel.

Check out: Vad har vi tränat på idag? Hemläxa?

Att tänka på:

Träning för att förbättra målvaktsspelet ska genomföras så matchlikt som möjligt med beslutsfattande i fokus.

Därför bör du tänka på att aktionerna utförs som i match. Lämna målvakten retur så jobba klart tills bollen är infångad. Stå alltid upp med bollen i förvar innan nästa repetition. Bollen kommer från matchlika situationer... Om dessa tankar får stort utrymme i både färdighetsträning och spelträning ökar möjligheterna att utveckla målvaktsspelet.

Instruera i teknikerna, låt det gå långsamt och bli rätt hellre än fort och fel.

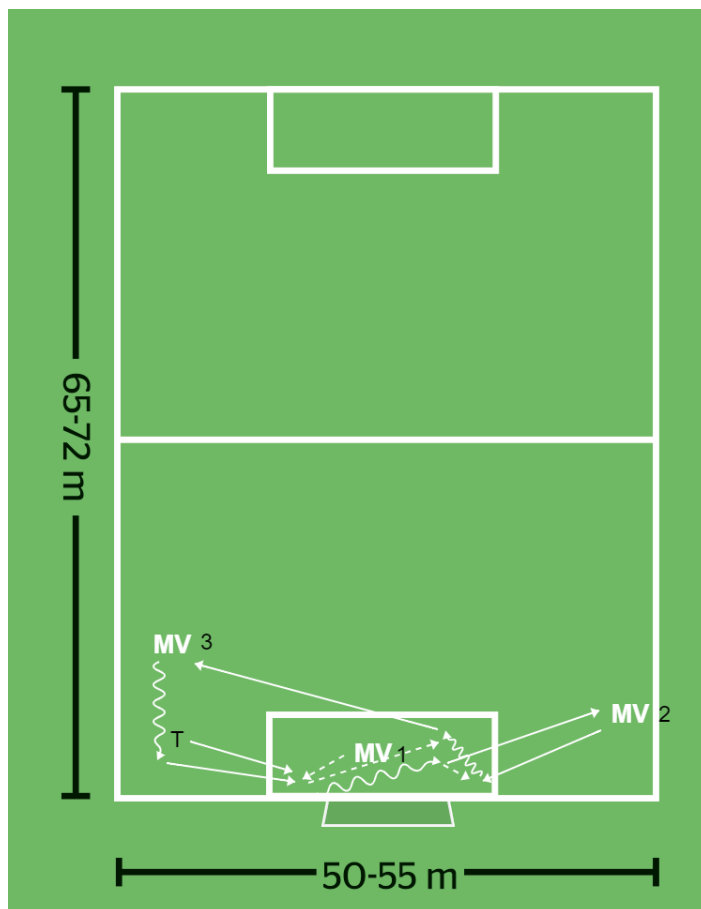
Tänk på att målvakten står upp innan den rullar ut bollen.

På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

Övning 1. Förberedelseträning. Anfallsspel – speluppbyggnad. [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Mottagning: Rikta stödjebenet dit mottagningen ska göras och vinkla ut den andra foten.

Passning med insidan: Vrida ut tillslagsfoten, föra benet bakåt, träffa bollen med insidan av foten och fullfölja pendlingen framåt.

Passning med vristen: Föra benet bakåt, låta tårna på tillslagsfoten peka nedåt och fullfölja pendlingen framåt.

Organisation

Tre målvakter, du som tränare (vid start av övningen); yta 20 x 50 meter med ett mål; bollar.

Anvisningar

Mv1 ger speldjup bakåt och får en passning från dig som tränare.

Mv1 driver bollen och gör spelvändning till Mv2.

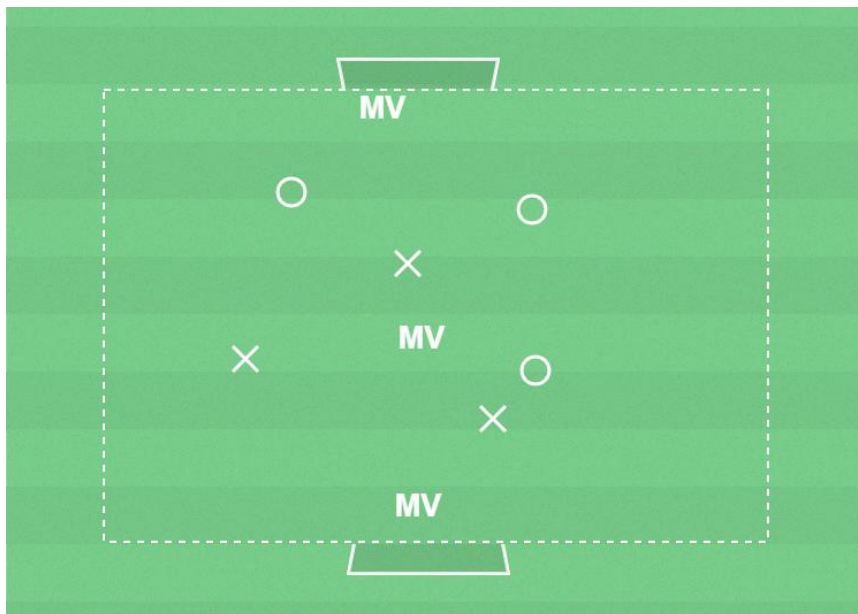
Mv1 ger speldjup bakåt till Mv2 som gör tillbakaspel till Mv1.

Mv1 slår en längre passning till Mv3 som driver bollen mot mållinjen och passar till Mv1.

Övningen fortsätter med att spelarna improviserar med olika varianter av speluppbyggnad.

Spelarna byter position och uppgift.

Övning 2. Spelövning 1. Anfallsspel – speluppbyggnad. [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Spelbarhet: Söka fri yta för att kunna ta emot en passning.

Speldjup: Göra så att bollhållaren kan spela bollen både framåt och bakåt.

Spelvändning: Utnyttja ytan som motståndarna eventuellt lämnar på motsatt kant.

Mottagning: Rikta stödjebenet dit mottagningen ska göras och vinkla ut den andra foten.

Passning med insidan: Vrida ut tillslagsfoten, föra benet bakåt, träffa bollen med insidan av foten och fullfölja pendlingen framåt.

Passning med vristen: Föra benet bakåt, låta tårna på tillslagsfoten peka nedåt och fullfölja pendlingen framåt.

Organisation

Tre målvakter, sex utespelare; spelplan 30 x 20 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Lag X och lag O spelar mot varandra och ska hålla bollen inom laget. De tre målvakterna spelar tillsammans med det bollhållande laget. Två målvakter har sina positioner nära respektive mål och den tredje spelar centralt.

Progression

När ett lag erövrar bollen får laget göra mål i valfritt mål. Den målvakt som spelar centralt i planen hör till det bollhållande laget.

Se övningen på youtube.

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Rörelse: Uppfylla grundförutsättningar i anfallsspel, skapa passningsvinklar till bollhållaren.

Värdera och variera: Passningar med ett eller flera tillslag, passningar med rätt fart.

Organisation

Tre målvakter, du som tränare, åtta utespelare; spelplan 35 x 25 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Du som tränare spelar bollen till X1 eller X2.

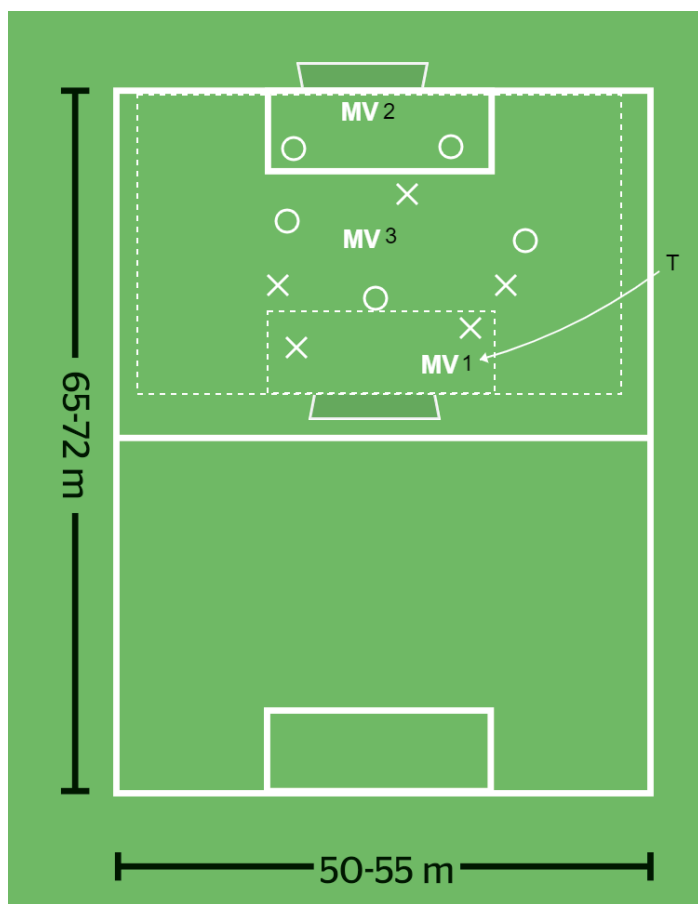
O1 och O2 rör sig från mittzonen och sätter press på det bollhållande laget.

Mv1, X1 och X2 spelar in bollen i mittzonen till Mv2 som tar in bollen i anfallszonen där det blir spel 3 mot 2 för att göra mål på Mv3.

Om lag O bryter i sin försvarszon spelar laget tillbaka till Mv3 och övningen vänder åt andra hållet.

Om forwards i det försvarande laget erövrar bollen i anfallszonen får de försöka avsluta direkt.

Övning 4. Spelövning 3. Anfallsspel – speluppbyggnad. [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Rörelse: Uppfylla grundförutsättningar i anfallsspel, skapa passningsvinklar till bollhållaren.

Värdera och variera: Passningar med ett eller flera tillslag, passningar med rätt fart.

Organisation

Tre målvakter, tio utespelare, du som tränare; spelplan 45 x 30 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 6 mot 6 med Mv3 som joker vilken alltid spelar med det bollhållande laget.

Efter mål, och när bollen varit utanför planen, startar du som tränare spelet med en passning till Mv1 eller Mv2. Därefter fritt spel.

Om laget erövrar bollen på motståndarnas planhalva får laget gå direkt på avslut.

Om laget erövrar bollen på egen planhalva måste bollen först spelas till egen målvakt innan laget får komma till avslut och göra mål.