

Spelformen 9 mot 9 – Målvaktsövningar. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – Djupledsspel och frilägen.

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

Tid: minst 20-30 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.

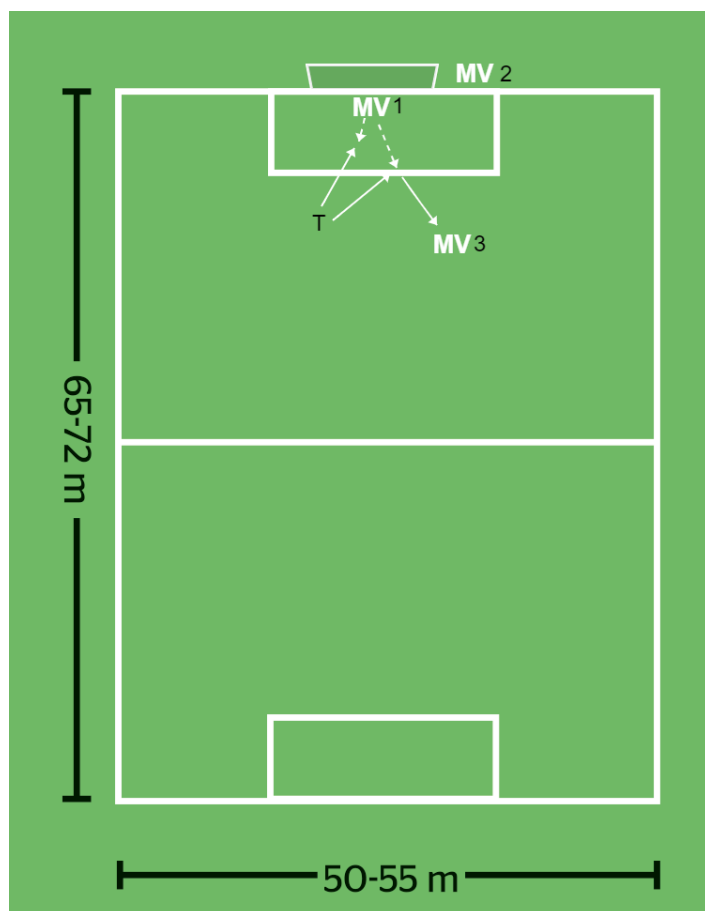
På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

Övning 1. Förberedelseträning. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – djupledsspel och frilägen

[Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Starta några meter framför mållinjen med det ena benet framför det andra.

Fånga bollen: Fånga bollen i steget med det ena benet framför det andra.

Passning: Ta emot bollen, vrid ut tillslagsfoten, föra benet bakåt och träffa bollen med insidan av foten.

Organisation

Tre målvakter, du som tränare; yta 20 x 20 meter med ett mål; bollar och koner.

Anvisningar

Du som tränare spelar bollen i djupled mot Mv1.

Mv1 löper mot bollen och fångar den.

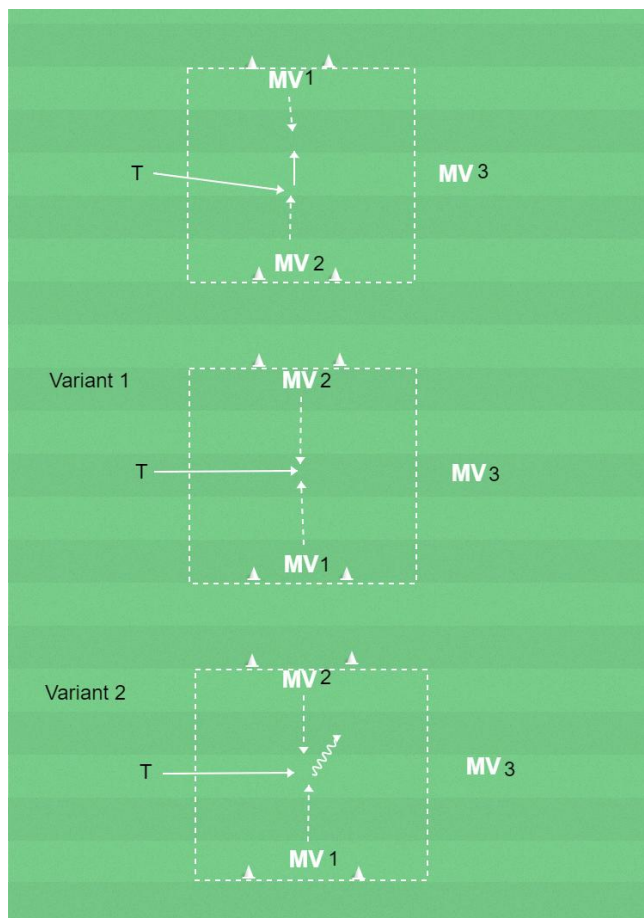
Om målvakten får bollen utanför straffområdet passar hen den till Mv3 som förflyttar sig åt olika håll utanför straffområdet.

Därefter är Mv2 målvakt.

Låt spelarna byta uppgifter.

Övning 2. Färdighetsövning 1. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – blockera avslut vid friläge.

[Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Starta några meter framför mållinjen.

Blockteknik: Komma nära motspelaren, böja knäna, ha benen nära varandra och hålla armarna längs kroppen.

Om motspelaren dribblar: Följa med i rörelsen och kasta sig framåt mot bollen.

Organisation

Tre målvakter, du som tränare; yta 10 x 10 meter med två konmål; bollar.

Anvisningar

Du som tränare spelar bollen mot Mv1.

Mv1 löper mot bollen för att avsluta, och Mv2 försöker blockera avslutet.

Mv3 spelar bollen mot Mv1 och övningen upprepas.

Därefter är Mv2 målvakt.

Mv3 byter med Mv1 eller Mv2 efter sex avslut.

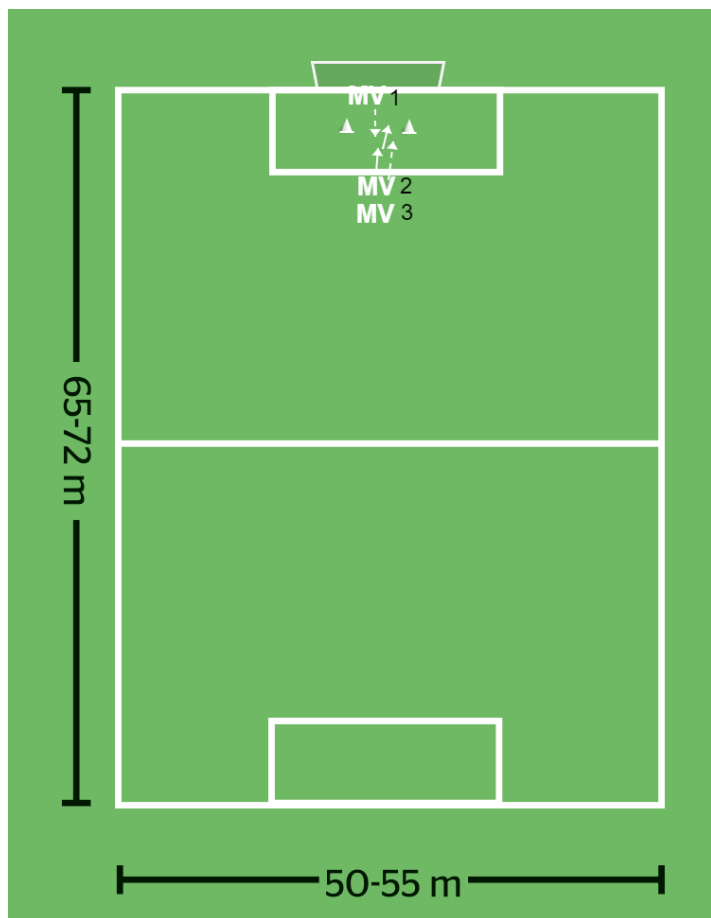
Progression

Variant 1: Du som tränare spelar bollen så att Mv1 och Mv2 har lika stor möjlighet att nå bollen först.

Variant 2: Mv1 kan välja att avsluta eller dribbla förbi Mv2.

Övning 3. Färdighetsövning 2. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – blockera skott vid avslut.

[Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Starta några meter framför mållinjen.

Blockteknik: Komma nära motspelaren, böja knäna, ha benen nära varandra och hålla armarna längs kroppen.

Palming: Stöta bort bollen från målet med en hand eller båda händerna.

Organisation

Tre målvakter; yta 15 x 10 meter med ett mål; bollar.

Anvisningar

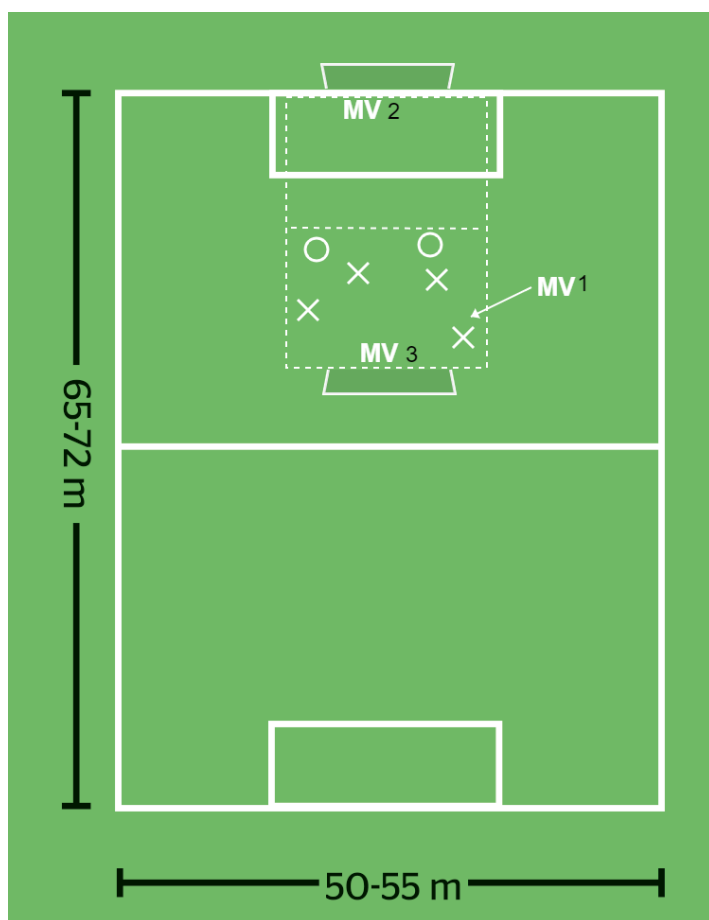
M2 spelar bollen mot Mv1 och följer själv efter bollen.

Mv1 förflyttar sig snabbt framför konmålet.

Mv2 avslutar, och Mv1 blockerar avslutet.

Mv2 blir målvakt, Mv3 blir utespelare och Mv1 vilar bakom Mv3.

Övning 4. Spelövning 1. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – djupledsspel och frilägen.



[Se övningen på youtube.](#)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Täcka motståndarnas spelyta 3.

Fånga bollen: Fånga bollen i steget med det ena benet framför det andra.

Kasta sig och fånga bollen: Landa på sidan och möt bollen framför kroppen.

Blockteknik: Komma nära motspelaren, böja knäna, ha benen nära varandra och hålla armarna längs kroppen.

Palming: Stöta bort bollen från målet med en hand eller båda händerna.

Benparad: Flytta ena benet i sidled och rädda avslutet med foten eller benet.

Organisation

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

Anvisningar

Mv1 spelar bollen till en av anfallsspelarna.

Spel 4 mot 2 där det anfallande laget ska spela in bollen bakom de två försvarsspelarna för att skapa genombrott och friläge. Försvarsspelarna får inte följa med och försvara i egen försvarszon.

Om försvarande utespelare erövrar bollen har de ett kontringsförsök mot Mv3. Det anfallande laget ska då försöka återerövra bollen.

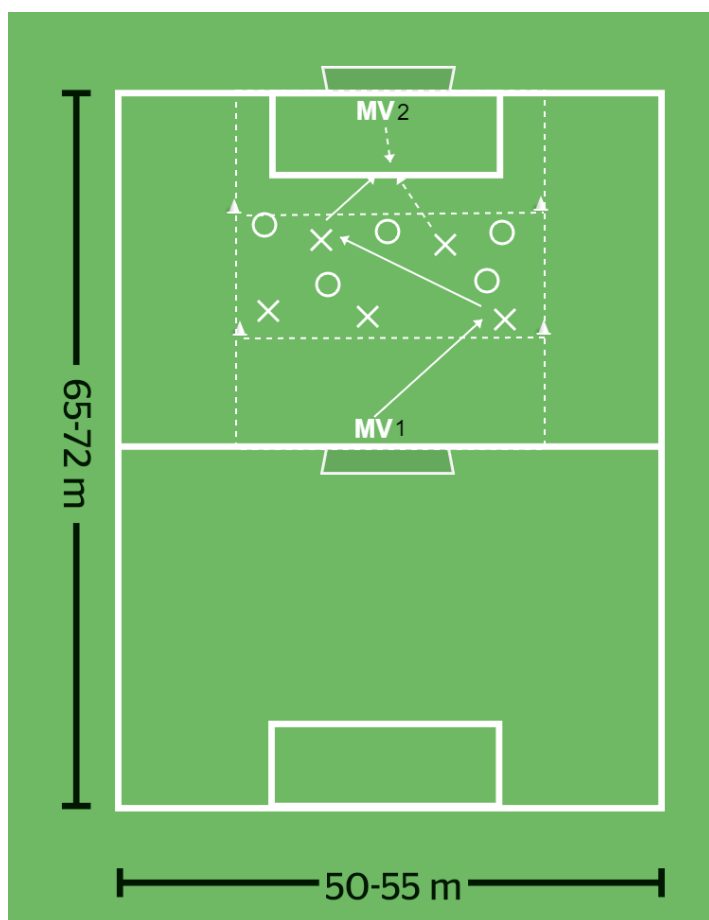
Därefter ny passning från Mv1.

Målvakterna byter uppgifter.

Progression

En försvarsspelare får följa med ner i försvarszonen.

Övning 5. Spelövning 2. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – djupledsspel och frilägen.



[Se övningen på youtube.](#)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Täcka motståndarnas spelyta 3.

Fånga bollen: Fånga bollen i steget med det ena benet framför det andra.

Kasta sig och fånga bollen: Landa på sidan och möta bollen framför kroppen.

Blockteknik: Komma nära motspelaren, böja knäna, ha benen nära varandra och hålla armarna längs kroppen.

Palming: Stöta bort bollen från målet med en hand eller båda händerna.

Benparad: Flytta ena benet i sidled och rädda avslutet med foten eller benet.

Passning: Söka direkt brytpassning.

Organisation

Två målvakter, tio utspelare; spelplan 30 x 35 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Planen delas in i tre zoner.

Mv1 spelar bollen till en medspelare.

Därefter spel 5 mot 5 i den centrala zonen.

Det anfallande laget ska med djupledsspel skapa genombrott och frilägen.

När laget försvarar får utspelarna inte befinna sig i egen försvarszon.

Progression

En till tre utspelare får följa med ner i egen försvarszon när motståndarna har spelat in bollen i zonen.