

Spelformen 9 mot 9 – Målvaktsövningar. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – Inlägg.

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.

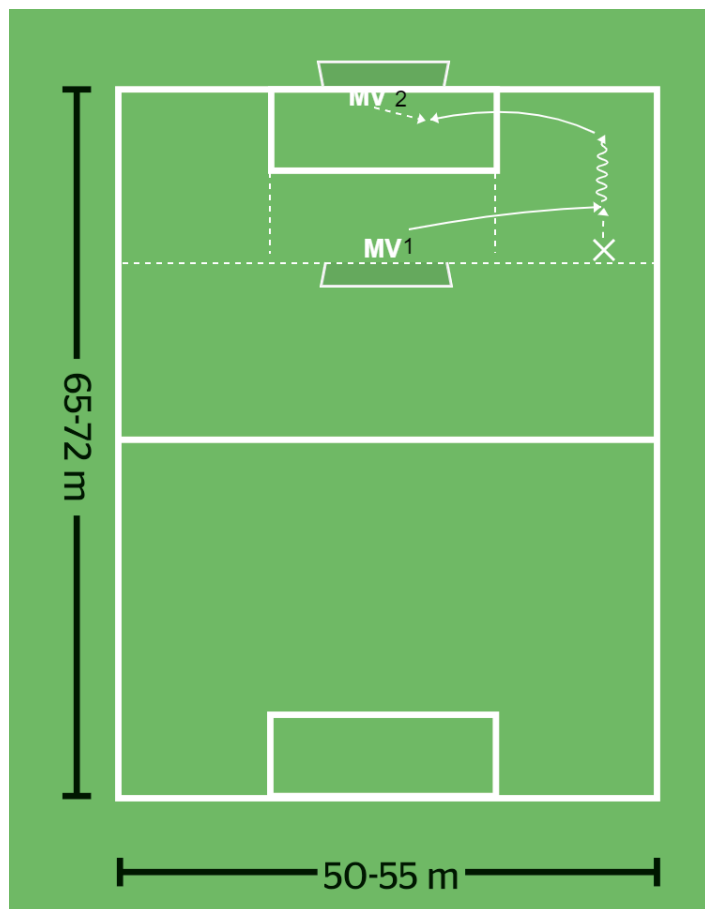
På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

Övning 1. Förberedelseträning. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – Inlägg.

[Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Centralt i målet och halvt vänd mot bollen.

Upphopp: Attackera bollen med fart, upphopp på ett ben eller jämfota.

Fånga bollen: Fånga bollen så tidigt och så högt som möjligt.

Boxa bollen: Träffa bollen snett underifrån.

Organisation

Tre målvakter; yta 18 x 50 meter med två mål; bollar.

Anvisningar

Mv1 spelar eller kastar ut bollen till spelaren på kanten som slår ett inlägg mot Mv2.

Mv2 fångar eller boxar bort bollen.

Mv2 spelar eller kastar ut bollen till spelaren på kanten som slår ett inlägg mot Mv1.

Mv1 fångar eller boxar bort bollen.

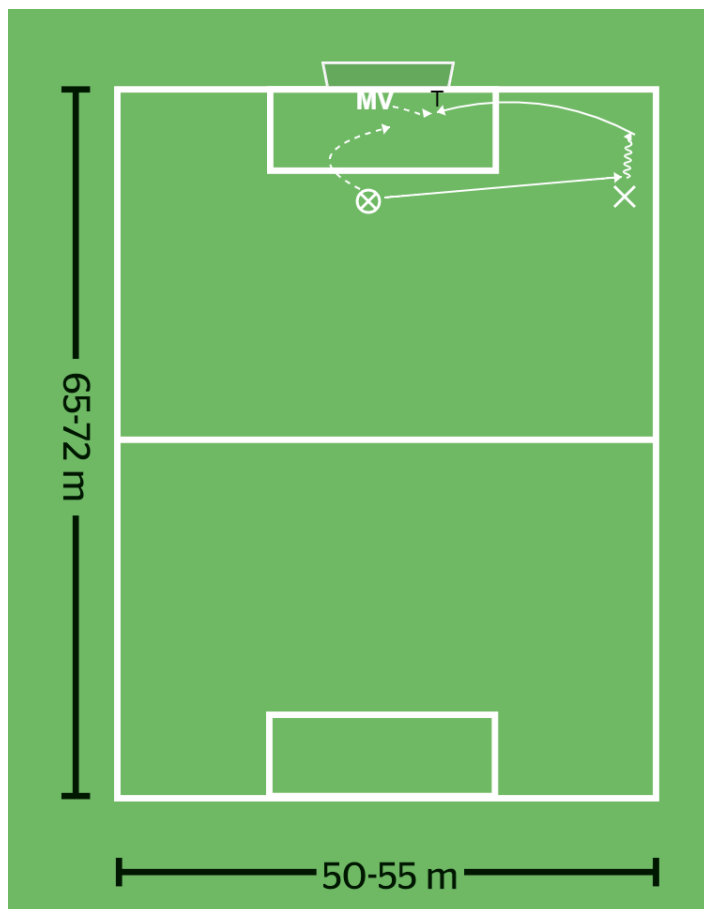
Byt uppgifter efter åtta inlägg.

Progression

Sätt två plastdockor eller käppar vid varje mål – de ska symbolisera motspelare.

Övning 2. Färdighetsövning 1. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – Inlägg.

[Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Centralt i målet och halvt vänd mot bollen.

Upphopp: Attackera bollen med fart, upphopp på ett ben eller jämfota. Komma före motspelaren till bollen.

Fånga bollen: Fånga bollen så tidigt och så högt som möjligt.

Boxa bollen: Träffa bollen snett underifrån.

Organisation

Tre målvakter, du som tränare; yta 15 x 55 meter med ett mål; bollar.

Anvisningar

Bollhållaren spelar bollen till medspelaren på kanten.

Målvakten korrigerar sin position i förhållande till bollhållaren, och du som tränare har en roll som försvarsspelare i ytan vid främre stolpen.

Spelaren på kanten kan välja att slå ett tidigt eller sent inlägg.

Medspelaren agerar för att avsluta.

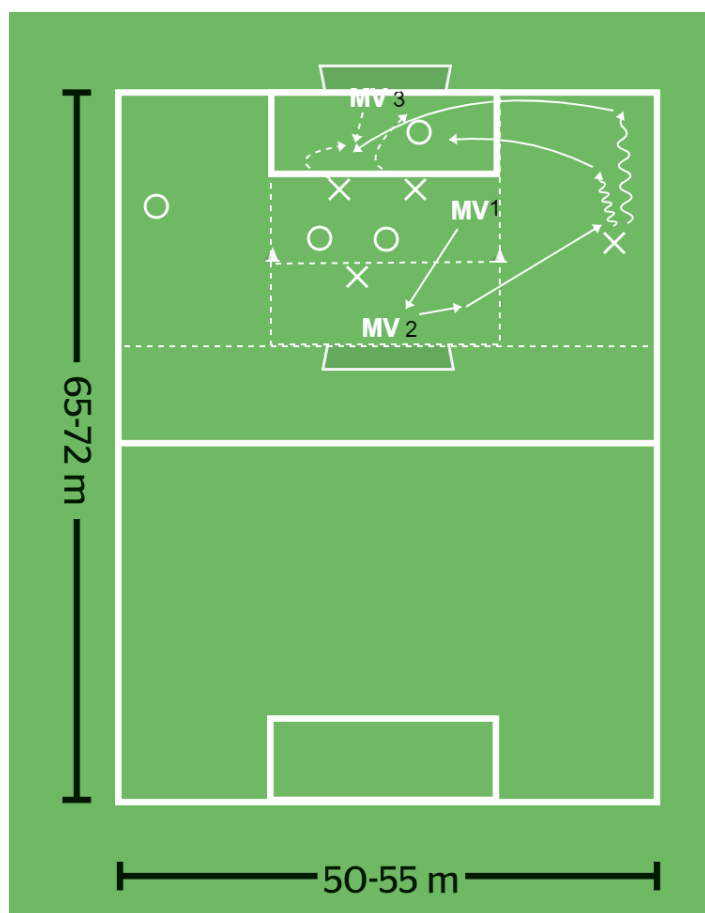
Målvakten agerar för att förhindra eller rädda avslutet.

Spelaren som avslutar och målvakten byter uppgift efter två inlägg.

Kantspelaren byter efter åtta inlägg.

Tänk på att träna inlägg från både höger och vänster sida.

Övning 3. Spelövning 1. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – Inlägg.



[Se övningen på youtube.](#)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Anpassa positionen till bollen medspelarna och motspelarna.

Kommunikation: Styra medspelarna så att de täcker eller markerar. Målvakten och utespelarna har olika roller.

Upphopp: Attackera bollen med fart, upphopp på ett ben eller jämfota. Komma före motspelaren till bollen.

Fånga bollen: Fånga bollen så tidigt och så högt som möjligt.

Boxa bollen: Träffa bollen snett underifrån.

Organisation

Tre målvakter, åtta utspelare; spelplan 30 x 50 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Mv1 passar bollen till Mv2 som spelar ut den till kantspelaren.

Kantspelaren driver bollen och kan välja att slå ett tidigt eller sent inlägg.

I straffområdet finns Mv3 och en utspelare som ska försvara.

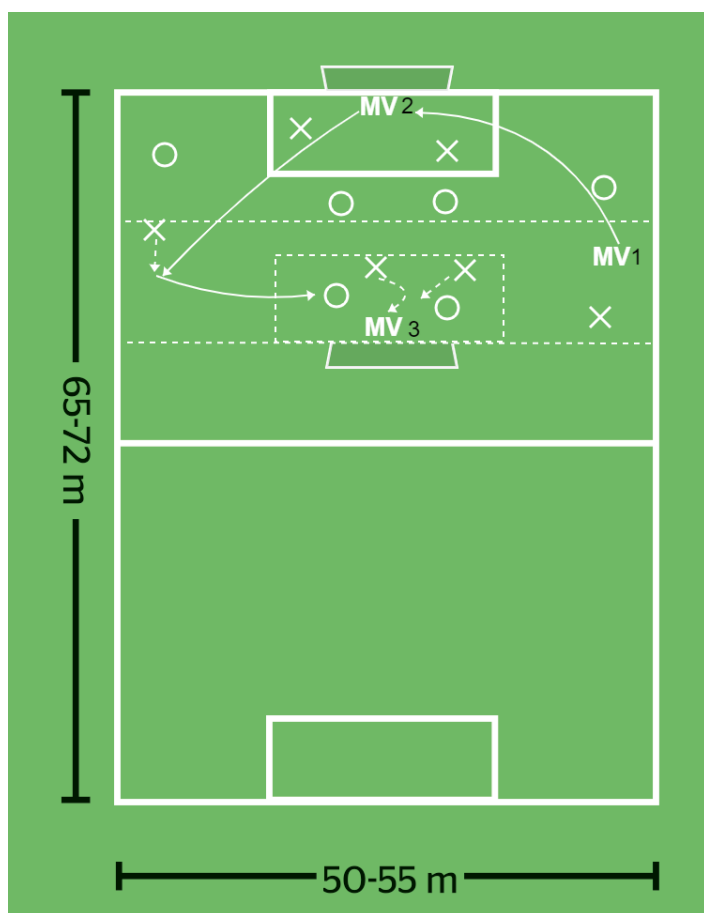
Anfallsspelarna ska försöka göra mål.

Om Mv3 fångar bollen ska hen kasta bollen till Mv1. Om försvarsspelaren bryter ska hen passa bollen till Mv1. Övningen fortsätter med passning från Mv1 till Mv3 som passar till kantspelaren (O) och så vidare.

Progression: Variant 1: Om Mv3 eller försvarsspelaren bryter kan laget kontra genom att passa till någon av de två centrala medspelarna som har ett avslutsförsök mot Mv2.

Variant 2: Kantspelaren kan driva in bollen i straffområdet och själv avsluta eller spela den snett bakåt längs marken (cutback).

Övning 4. Spelövning 2. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – Inlägg. [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Anpassa positionen till bollen medspelarna och motspelarna.

Kommunikation: Styra medspelarna så att de täcker eller markerar. Målvakten och utespelarna har olika roller.

Upphopp: Attackera bollen med fart, upphopp på ett ben eller jämfota. Komma före motspelaren till bollen.

Fånga bollen: Fånga bollen så tidigt och så högt som möjligt.

Boxa bollen: Träffa bollen snett underifrån.

Organisation

Tre målvakter, tolv utspelare; spelplan 30 x 50 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Mv1 slår ett inlägg mot Mv2 som fångar bollen.

Mv2 gör ett utkast till någon av kantspelarna på motståndarnas planhalva.

Kantspelaren slår ett inlägg mot Mv3 som försvarar tillsammans med de båda backarna.

Forwards och vänster kantspelare går på avslut.

Spelet fortsätter tills det blir mål eller tills bollen är utanför planen.

Om Mv3 fångar bollen gör hen ett utkast till en av kantspelarna på offensiv planhalva.

Om lag X spelar bollen utanför planen eller gör mål fortsätter spelet med inlägg från Mv1 till Mv3.

Om lag O spelar bollen utanför planen eller gör mål fortsätter spelet med inlägg från Mv1 till Mv2.

Målvakterna byter uppgift