

Spelformen 7 mot 7 – Målvaktsövningar. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – Förhindra och rädda avslut.

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

Tid: minst 20-30 minuter specifik målvaktsträning för en grupp spelare vid varje träning.

Alla turas om att vara med i gruppen.

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

Träna på det som målvakter ska träna på enligt spelarutbildningsplanen.

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 med målvaktsteknik och matchsituationer i fokus.

Därför bör du tänka på att aktionerna varierar så att målvakten ibland vet var bollen kommer och ibland med eget beslutsfattande. Ha ändå detta i åtanke att lämnar målvakten retur så jobba klart tills bollen är infångad. Stå alltid upp med bollen i förvar innan nästa repetition. Bollen kommer ibland från förutbestämda situationer ibland från egna beslut ... 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 och rullar ut bollen på rätt fot.

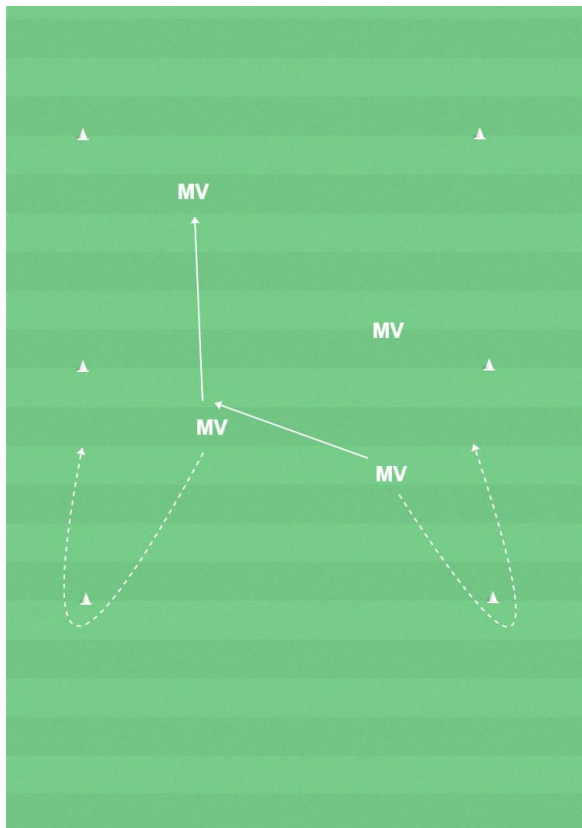
På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

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

[Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Bollar vid sidan av målvakten: Flytta i sidled och komma bakom bollen.

Organisation

Fyra målvakter; yta 18 x 12 meter; bollar och koner.

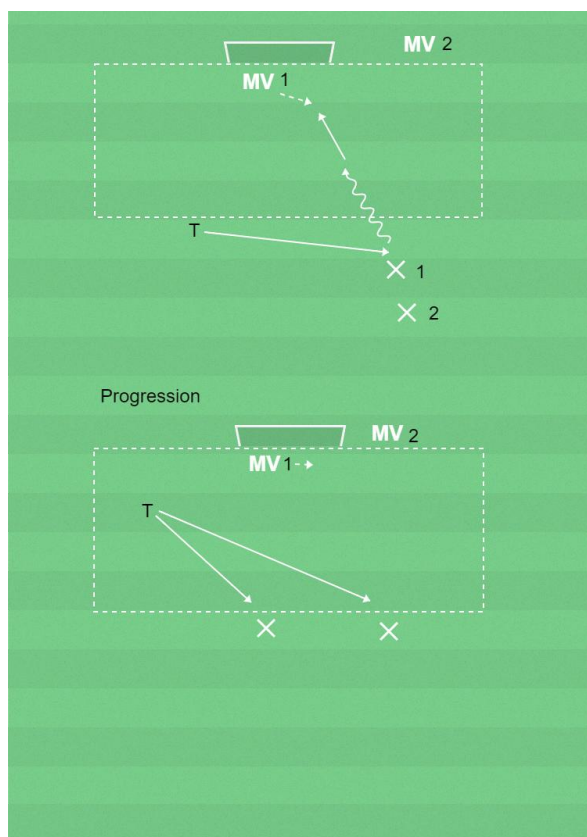
Anvisningar

Målvakterna rör sig fritt i ytan. Bollhållaren spelar bollen till någon av de andra som fångar bollen, lägger ner den på marken och passar vidare. Bollen kan spelas i en bestämd eller valfri turordning. När en målvakt har spelat bollen rundar hen en valfri kon, dock inte den närmaste.

Uppmana spelarna att variera höjden på bollarna: bollar på marken, låga bollar i luften och höga bollar mot kroppen.

Övning 2. Färdighetsövning 1 skott Försvarsspel – förhindra och rädda avslut

[Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Sidledsförflyttning efter bollens position, i balans vid avslut.

Fånga lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Fånga högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Kasta sig och fånga lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig och fånga högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

Organisation

Fyra målvakter, du som tränare; yta 15 x 20 meter med ett mål; bollar och koner.

Anvisningar

Mv1 står i rätt position i förhållande till bollhållaren.

Du som tränare passar till X1 som tar emot bollen och avslutar.

Mv1 gör en sidledsförflyttning och räddar avslutet.

Därefter spelar X2 och Mv2.

Målvakterna byter uppgift med "utespelarna" efter fyra avslut per målvakt.

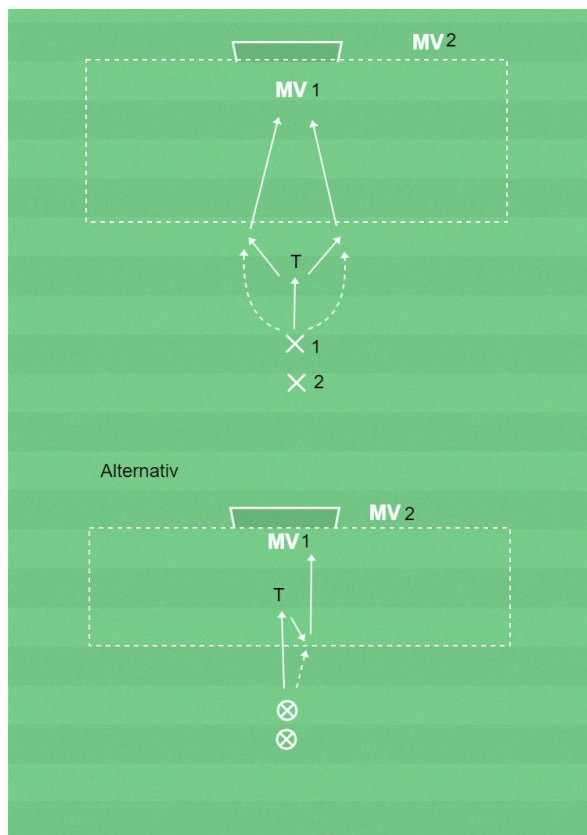
Inledningsvis skjuter den som avslutar så att målvakten kan rädda utan att kasta sig. Därefter skjuter avslutaren skott något vid sidan om målvakten så att hen måste kasta sig för att rädda avslutet.

Progression

Du som tränare passar till valfri utespelare som avslutar på första tillslaget.

Övning 3. Förberedelseträning 2 – skott Försvarsspel – Förhindra och rädda avslut

[Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Fånga lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Fånga högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Kasta sig och fånga lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig och fånga högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

Organisation

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

Anvisningar

X1 passar till dig som tränare, och du skarvar bollen i djupled.

X1 löper efter bollen och avslutar mot Mv1.

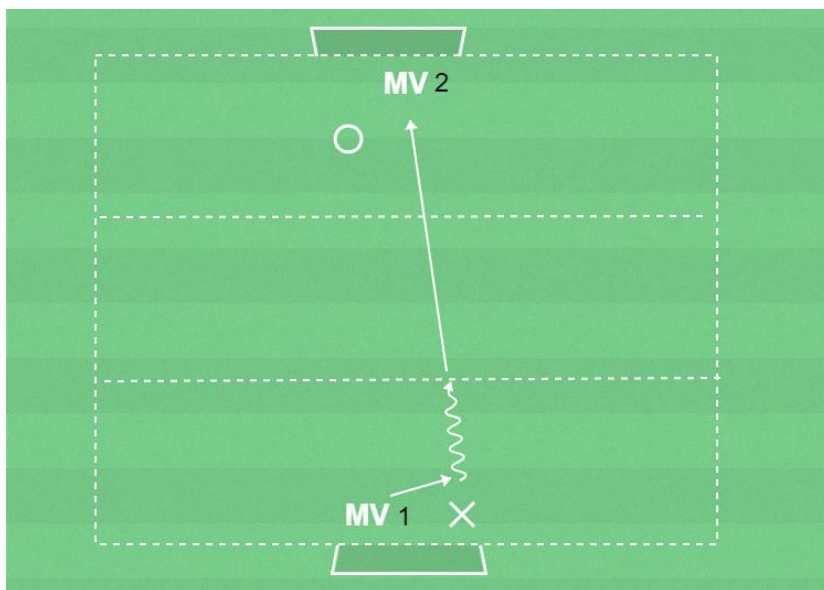
Därefter spelar Mv2 och X2.

De som avslutat byter uppgift med målvakterna efter fyra avslut per målvakt.

Alternativ: Du som tränare gör tillbakaspel som följs av avslut.

Övning 4. Färdighetsövning 3 – skott Försvarsspel – förhindra och rädda avslut

[Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad? Förhindra och rädda avslut

Varför? Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Anpassa positionen till medspelaren som täcker eller blockerar avslutet.

Fånga lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Fånga högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Kasta sig och fånga lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig och fånga högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

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

Organisation

Fyra målvakter; yta 12 x 12 meter med två mål; bollar.

Anvisningar

Dela in planen i tre zoner med fyra meters djup och spelarna i två par

Mv1 rullar ut bollen till sin medspelare som driver bollen och avslutar i egen försvarszon mot Mv2.

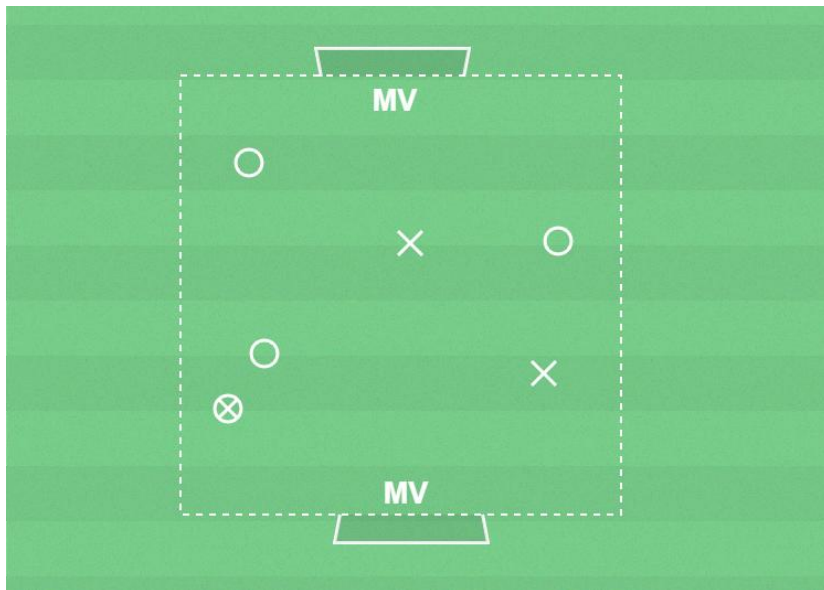
Försvarsspelaren hjälper Mv2 på egen planhalva att täcka delar av målet.

Mv2 rullar ut bollen till medspelaren som avslutar mot Mv1 och så vidare.

Spelarna inom paren byter uppgift efter varje avslut.

Övning 5. Spelövning 1 – skott Försvarsspel – förhindra och rädda avslut

[Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Anpassa positionen till bollen, medspelare och motspelare.

Kommunikation: Styra medspelarna så att de täcker eller blockerar avsluten.

Fånga lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Fånga högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Kasta sig och fånga lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig och fånga högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

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

Organisation

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

Anvisningar

Spel 3 mot 1 på respektive planhalva.

Lagen ska avsluta med skott på egen planhalva. Om medspelaren på motståndarnas planhalva erövrar bollen eller tar den vid retur från målvakten får spelaren avsluta.

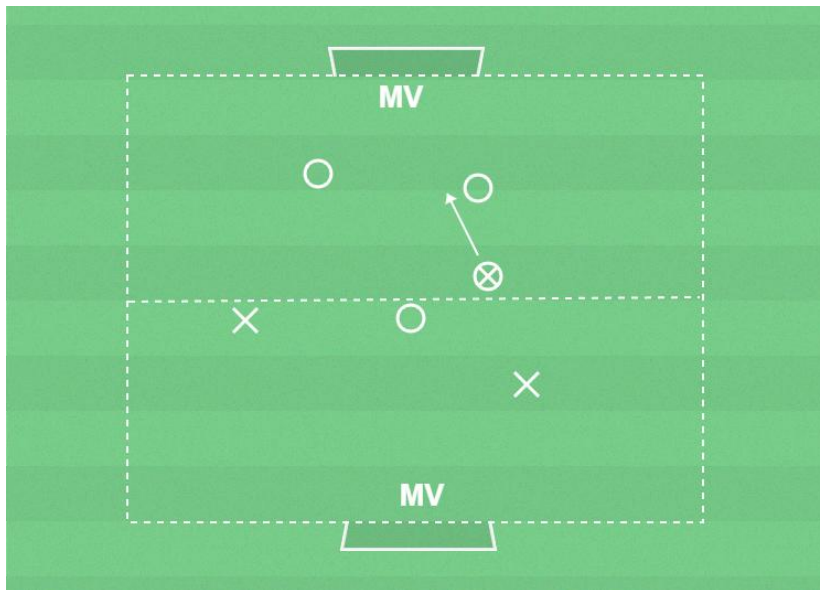
Progression

Det anfallande laget spelar bollen till medspelaren på motståndarnas planhalva. Hen kan avsluta med närskott eller friläge.

Spelarna på egen planhalva får följa med in på motståndarnas planhalva.

Övning 6. Spelövning 2 – skott Försvarsspel – Förhindra och rädda avslut

[Se övningen i övningsbanken.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Anpassa positionen till bollen, medspelare och motspelare.

Kommunikation: Styra medspelarna så att de täcker eller blockerar avsluten.

Fånga lägre bollar: Hålla händerna under bollen och fånga den mellan underarmarna och kroppen.

Fånga högre bollar: Möta bollen med händerna och greppa den framför kroppen.

Kasta sig och fånga lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig och fånga högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

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

Organisation

Två målvakter, sex utespelare; spelplan 25 x 15 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Spel 4 mot 4.

Uppmuntra spelarna att avsluta så ofta som möjligt när det finns avslutslägen på motståndarnas planhalva.