

Spelformen 9 mot 9 - Målvaktsövningar – Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – Skott.

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.

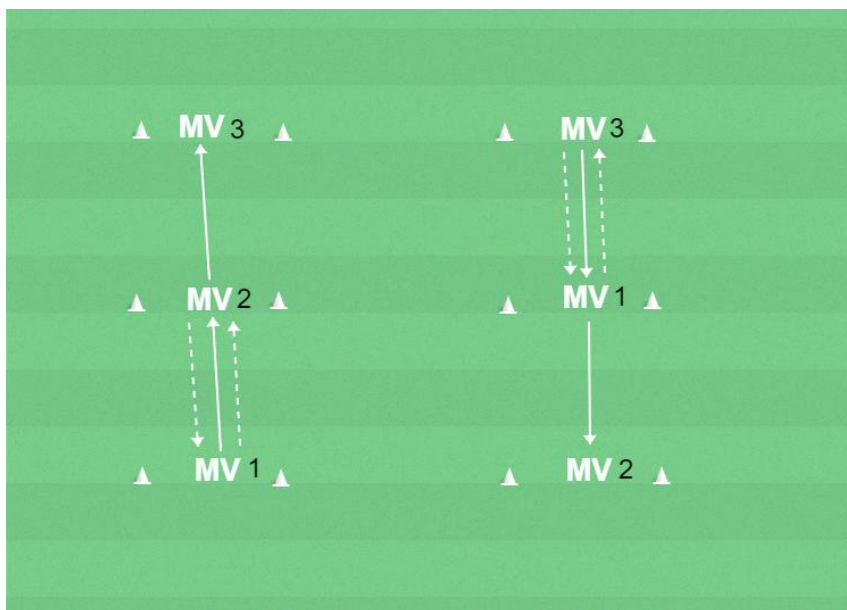
Tänk på att målvakten står upp innan den rullar ut bollen.

På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

Övning 1. Förberedelseträning. Försvarsspel – FORA – skott. [Se övningen på youtube.](#)



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

Tre målvakter; tre konmål med 15 meter mellan de yttre målen.

Anvisningar

Mv1 skuter bollen till Mv2 som fångar bollen.

Mv1 följer bollen.

Mv2 vänder och skuter bollen på volley till Mv3 som fångar bollen.

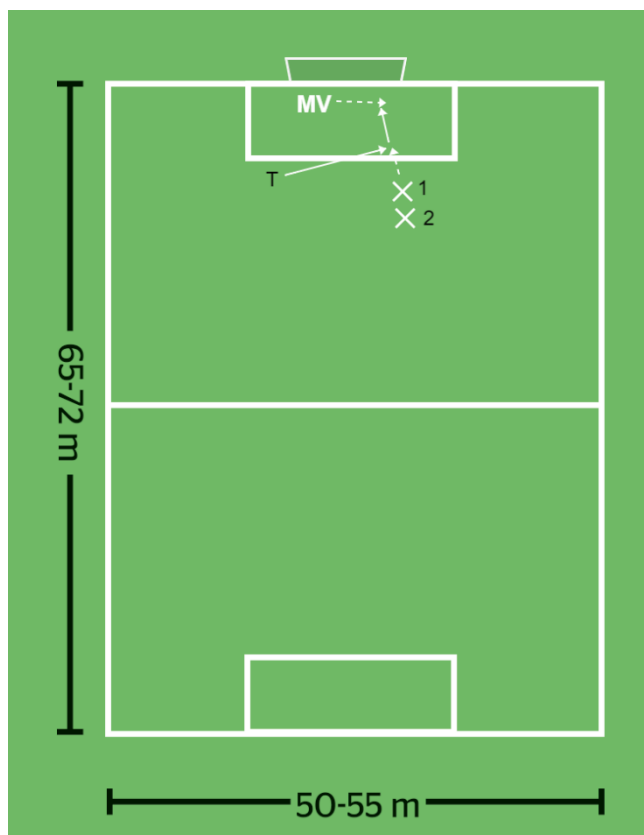
Mv2 vänder och tar Mv1:s utgångsposition.

Mv3 skuter bollen till Mv1 som fångar bollen.

Och så vidare.

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

[Se övningen på youtube](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Sidledsförflyttning för att komma bakom bollen.

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

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

Anvisningar

Du som tränare passar bollen, och målvakten anpassar sin position i sidled.

X1 löper mot bollen och avslutar mot målvakten.

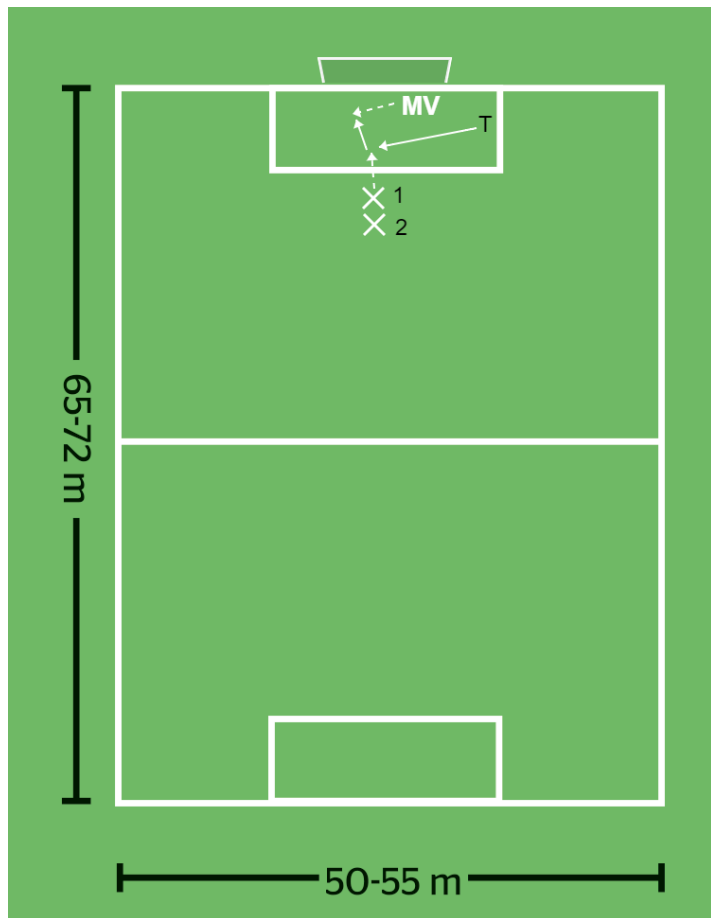
Avsluten ska komma i olika höjd och nära målvakten så att hen inte måste kasta sig för att fånga bollen.

Därefter passar du till X2.

Byt sedan målvakt.

Övning 3. Färdighetsövning 2. Försvarsspel – förhindra och rädda avslut – skott.

[Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Sidledsförflyttning för att komma bakom bollen.

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

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

Anvisningar

Du som tränare passar bollen till X1, och målvakten anpassar sin position i sidled.

X1 löper mot bollen och avslutar i målvaktens "långa" hörn.

Målvakten kastar sig och fångar bollen.

Därefter passar du till X2.

Alternativ: Målvakten förflyttar sig till mitten av målet.

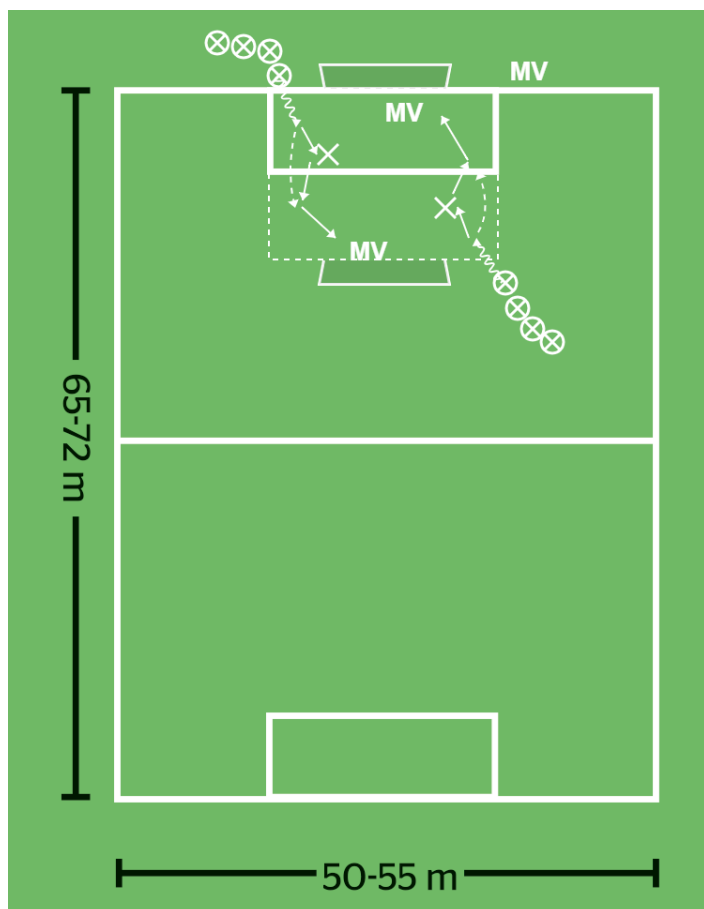
X skjuter i korta hörnet, och målvakten kastar sig och fångar bollen.

Progression

Anfallsspelarna skjuter i valfritt hörn.

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

[Se övningen på youtube.](#)



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.

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

Organisation

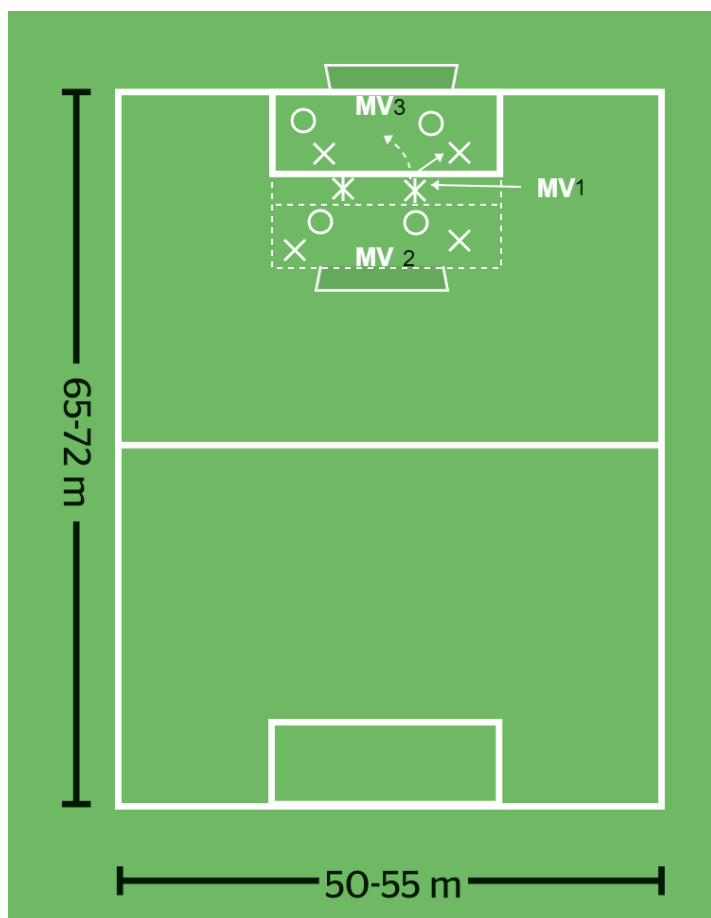
Tre målvakter, tio utespelare; yta 25 x 20 meter med två mål; bollar och koner.

Anvisningar

Bollhållarna spelar vägg med medspelarna och avslutar mot mål.

Efter avslut ställer sig spelarna sist i ledet på motsatt sida.

Övning 5. Spelövning 1. Försvarsspel – förhindra och rädda avslut – skott. [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

Position: Anpassa positionen till bollen, medspelare och motspelare.

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

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

Fånga högre bollar: Möta bollen med händerna och fånga 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

Tre målvakter, tio utespelare (varav två jokrar som startar i mittzonen); spelplan 25 x 20 meter med två mål; bollar, koner och västar.

Anvisningar

Mv1 spelar in bollen i mittzonen till en av jokrarna som spelar in bollen i anfallszonen.

I anfallszonen blir det spel 3 mot 3.

Om lag O bryter spelare laget bollen till den andra jokern i mittzonen.

Spelet vänder mot lag O:s anfallszon där den andra jokern får delta.