

Spelformen 5 mot 5 – Målvaktsövningar. Försvarsspel. Förhindra och rädda avslut – Grepp teknik, fall teknik, utgångsställning.

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 i fokus.

Därför bör du tänka på att aktionerna utförs så att målvakten vet var bollen kommer. 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 från förutbestämda 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.

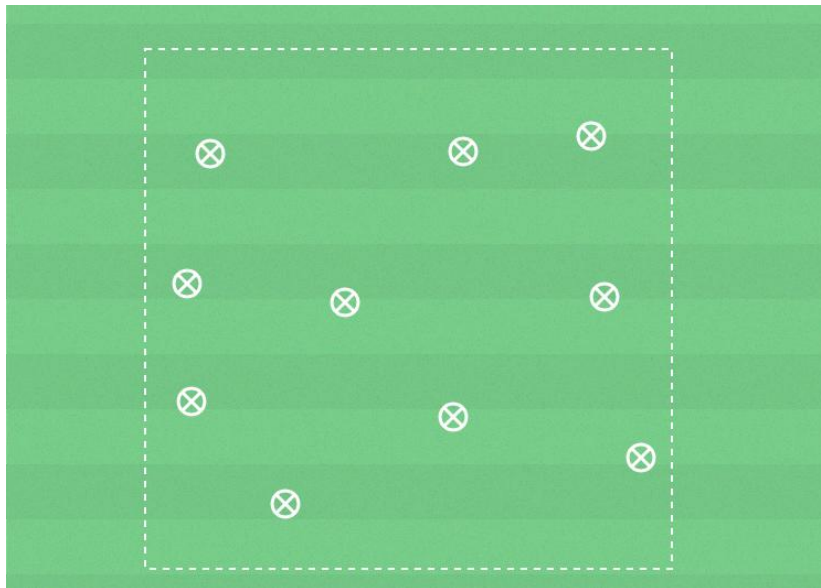
Tänk på att målvakten står upp och rullar ut bollen på rätt fot.

På frågan varför? Koppla övningarna till matchspelet.

Ha med vattenflaskor centralt i ytan.

Ha kul.

Övning 1. Förberedelseträning – förhindra och rädda avslut [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och till omgivningen.

Hur?

Utföra rörelserna följsamt och rytmiskt.

Organisation

Alla i träningsgruppen har var sin boll; yta 20 x 20 meter.

Anvisningar

Spelarna springer runt i ytan och studsar, kastar och fångar bollen. De ska fånga bollen i olika höjd:

- över huvudet
- i brösthöjd
- i knähöjd
- så nära marken som möjligt.

Dela sedan in spelarna i par med en boll per par. Spelarna ska springa runt och kasta eller rulla bollen till varandra

- längs marken
- i luften
- med studs.

Övning 2. Färdighetsövning 1 – fånga bollen [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

Två spelare; två mål (alternativt konmål) med 5–8 meters avstånd; bollar.

Anvisningar

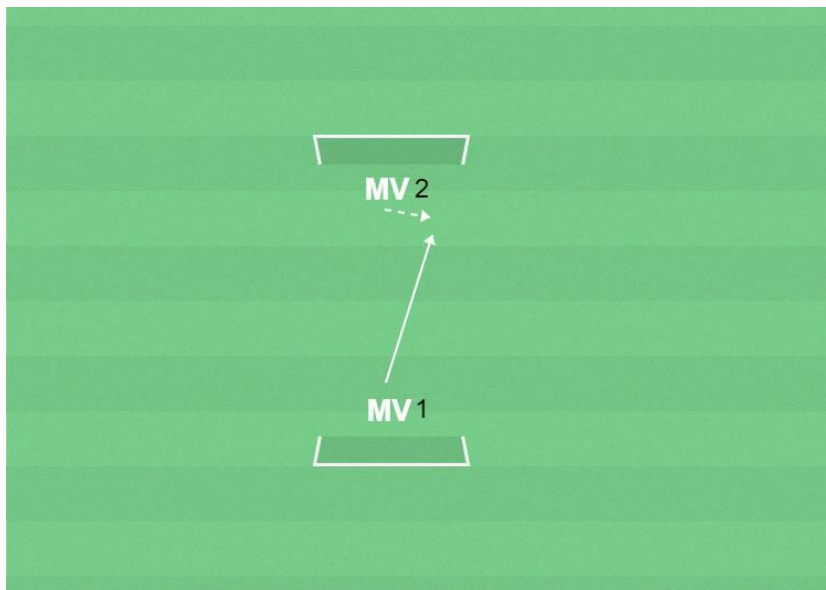
Mv1 skjuter bollen mot Mv2 som fångar bollen.

Mv2 skjuter bollen mot Mv1 och så vidare.

Avsluten är förutbestämda – den som är målvakt vet i vilken höjd bollen kommer.

Alternativ: Vid högre bollar kan spelarna kasta bollen till varandra.

Övning 3. Färdighetsövning 2 – kasta sig och fånga bollen [Se övningen på youtube.](#)

**Vad?**

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att det blir mål.

Hur?

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

Kasta sig, högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Organisation

Två spelare; två mål (alternativt konmål) med 5–8 meters avstånd; bollar.

Anvisningar

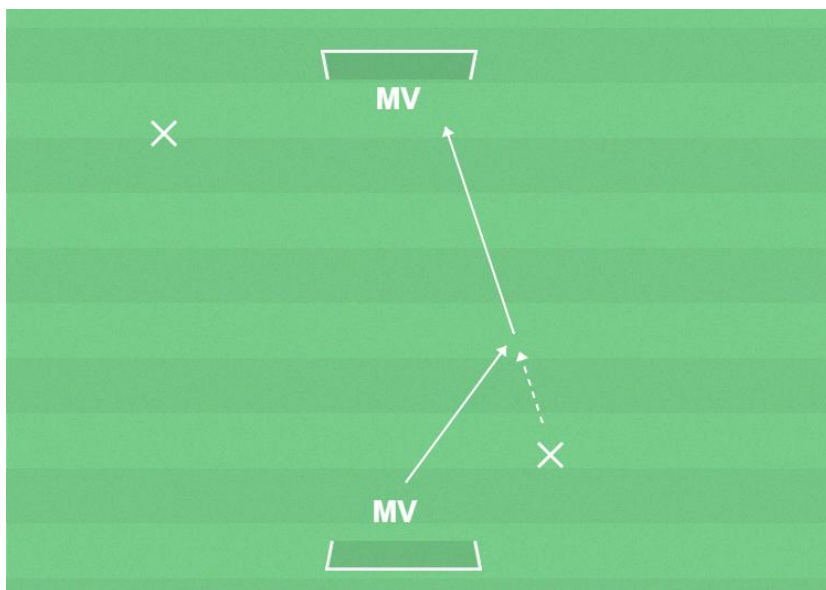
Mv1 skjuter bollen vid sidan om Mv2 som kastar sig och fångar bollen.

Mv2 skjuter bollen vid sidan om Mv1 som kastar sig och fångar bollen och så vidare.

Avsluten är förutbestämda; den som är målvakt vet i vilket hörn bollen kommer och om den kommer på marken eller i luften.

Alternativ: Vid högre bollar kan målvakterna kasta bollen till varandra.

Övning 4. Färdighetsövning 3 – 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, lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig, högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

Organisation

Fyra spelare; två mål (alternativt konmål) med 15–20 meters avstånd.

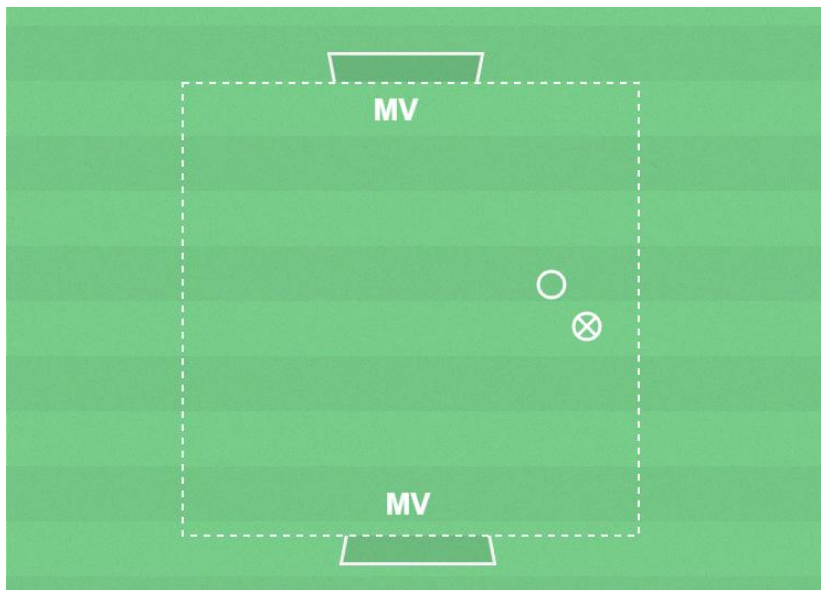
Anvisningar

Målvakten i det ena målet rullar ut bollen till medspelaren som avslutar mot det andra.

Övningen upprepas från det andra målet.

Spelarna byter uppgifter efter varje skott.

Övning 5. Spelövning 1 – 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, lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med båda händerna.

Kasta sig, högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

Organisation

Fyra spelare; spelplan 15 x 10 meter med två mål (alternativt konmål); bollar, koner och västar.

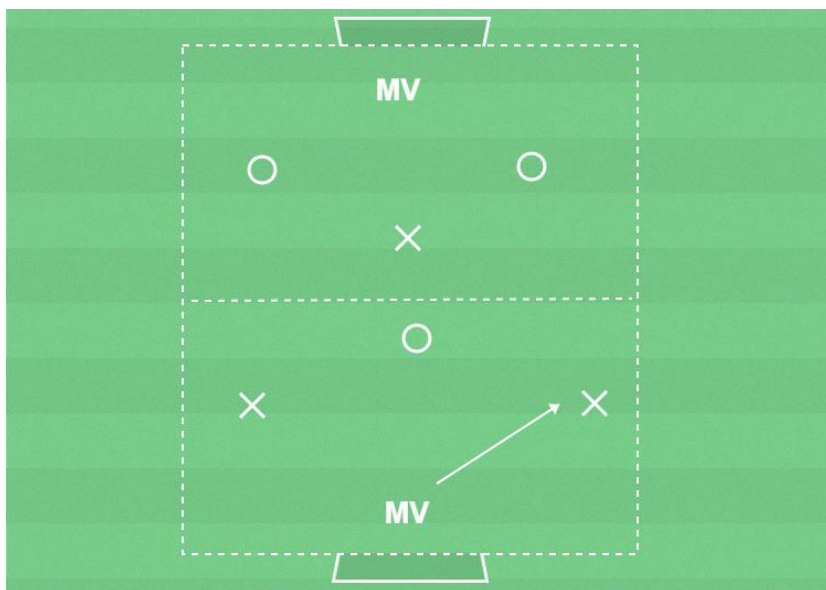
Anvisningar

Dela in spelarna i två lag.

Spel 2 mot 2 med avslut så ofta som möjligt.

Byt målvakter.

Övning 6. Spelövning 2 – 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, lägre bollar: Landa på sidan med kroppen bakom bollen, möta bollen med händerna.

Kasta sig, högre bollar: Frånskjut med foten närmast bollen.

Palming: Stöta iväg bollen med öppen hand mot långsidan.

Organisation

Åtta spelare; spelplan 20 x 15 meter med två mål; bollar, koner och västar.

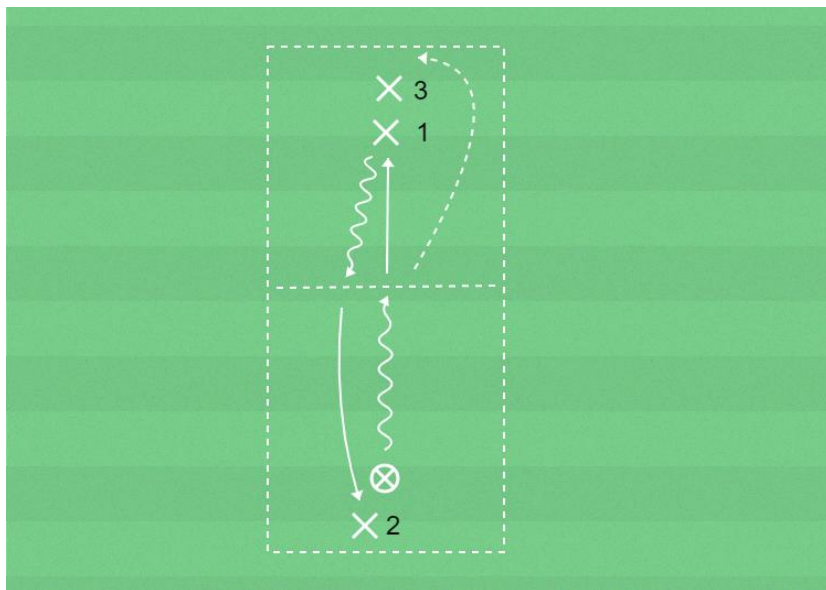
Anvisningar

Spel 4 mot 4.

Spelarna ska sträva efter att komma till många avslut. Uppmuntra dem att avsluta först när de är på motståndarnas planhalva.

Byt uppgift så att alla får vara målvakt.

Övning 7. Färdighetsövning 4 – bollstafett [Se övningen på youtube.](#)



Vad?

Lek

Varför?

Fånga bollen.

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.

Organisation

Lag med fyra spelare i varje lag; yta 15 x 5 meter; bollar och koner.

Anvisningar

Bollhållaren driver bollen till linjen och skjuter på marken till X1 som fångar bollen.

Bollhållaren springer och ställer sig bakom X3.

X1 driver bollen till linjen och skjuter på marken till X3 som fångar bollen och så vidare.

Laget är klart när spelarna är tillbaka på sina ursprungliga platser.

Progression

Spelarna springer fram till linjen med bollen i händerna. De kastar bollen i luften till sina lagkamrater som greppar bollen.