

MÅLVAKTSÖVNINGAR



Innehåll

Sidledsförflyttning 1	2
Sidledsförflyttning 2	3
Sidledsförflyttning 3	4
Utkast	5
Reaktionsövning 1	6
Reaktionsövning 2	7
Reaktionsövning 3	8
Skott och närspel 1.....	9
Skott och närspel 2.....	10

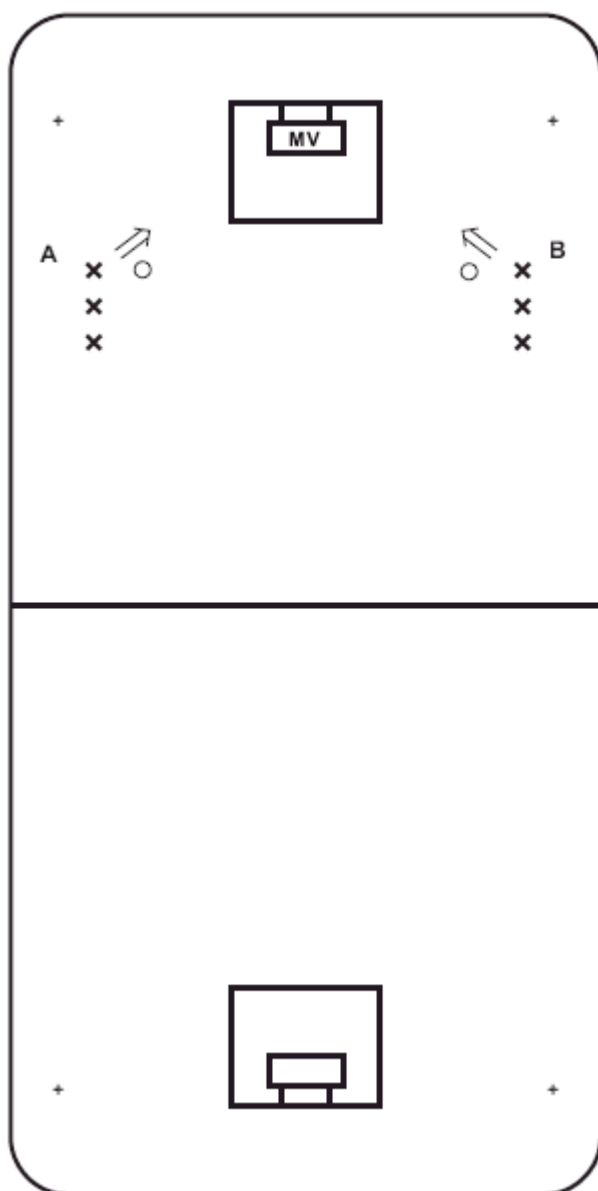
Sidledsförflyttning 1

Beskrivning:

Spelare A och B skjuter på liggande boll varannan gång.

Ställer sig sedan sist i respektive led.

Målvakten jobbar i sidled.



Att tänka på:

Skotten ska komma lagom tätt. Målvakten ska lagom ha hunnit förflyttat sig när skottet kommer.

Målvakten ska "glida" i förflyttningarna för att hålla tätt utmed golvet.

Det är bra om målvakten kan hålla händerna uppe hela tiden.

Sidledsförflyttning 2

Beskrivning:

De tre spelarna passar runt bollen mellan sig och skjuter med jämna mellanrum.

Målvakten förflyttar sig hela tiden efter bollen.

De tre utespelarna varierar hela tiden passningsgång och vem av dem som skjuter.



Att tänka på:

Sidledsförflyttningarna ska ske genom att målvakten glider fram och tillbaka.

Viktigt att hålla tätt utmed golvet. Händerna på lagom höjd i luften.

Utespelarna får anpassa tempot så att målvakten lagom hinner förflytta sig.

Sidledsförflyttning 3

Beskrivning:

Målvakten sitter utmed sin högra stolpe.

Förste spelaren i led A springer i högt tempo med boll runt första konen.

Någonstans mellan de båda konerna kommer avslut mot mål.

Målvakten följer hela tiden med i sidled tills avslut kommer. Förste spelaren i led B gör samma sak.



Att tänka på:

Högt tempo i löpningar. Skotten ska träffa mål. Variera plats för avslut. Målvakten ska hålla tätt utmed golvet i förflyttningarna. Det är bra om målvakten kan hålla händerna uppe hela tiden. Spelaren byter led efter avslut.

Utkast

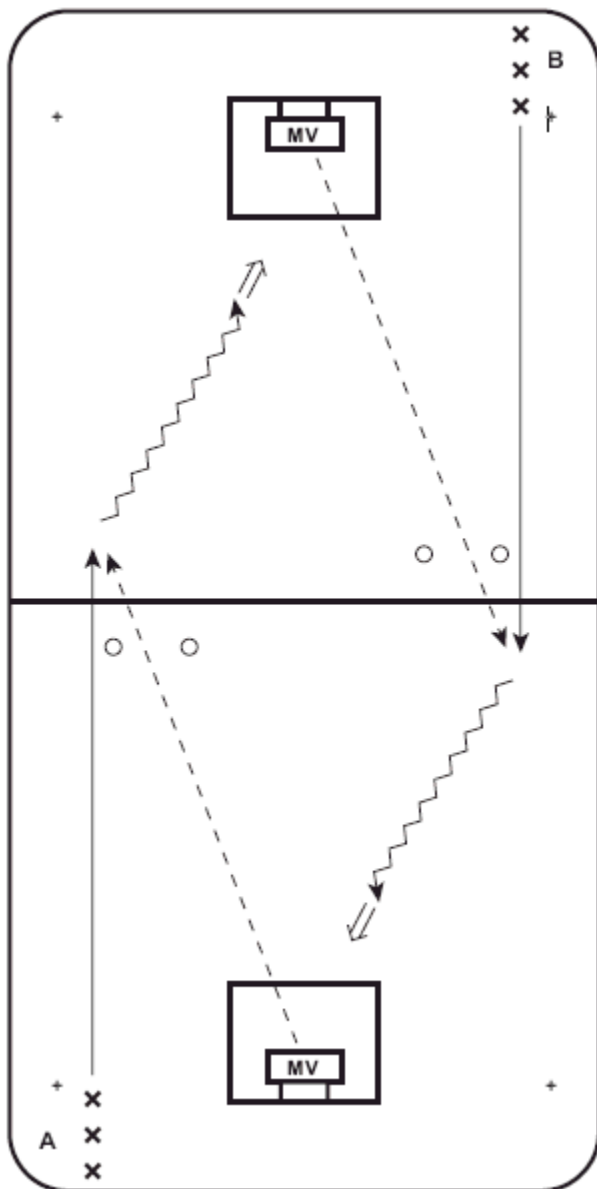
Beskrivning:

Spelare A och B passerar samtidigt till respektive målvakt. Springer sedan i hög fart utmed sargen.

När målvakterna fått bollen ställer de sig upp och kör ett hårt utkast, utan studs, mellan konerna.

A och B passerar konerna samtidigt som utkastet kommer. De tar emot bollen i fart och går på avslut.

Ställer sig sedan sist i motsatt led.



Att tänka på:

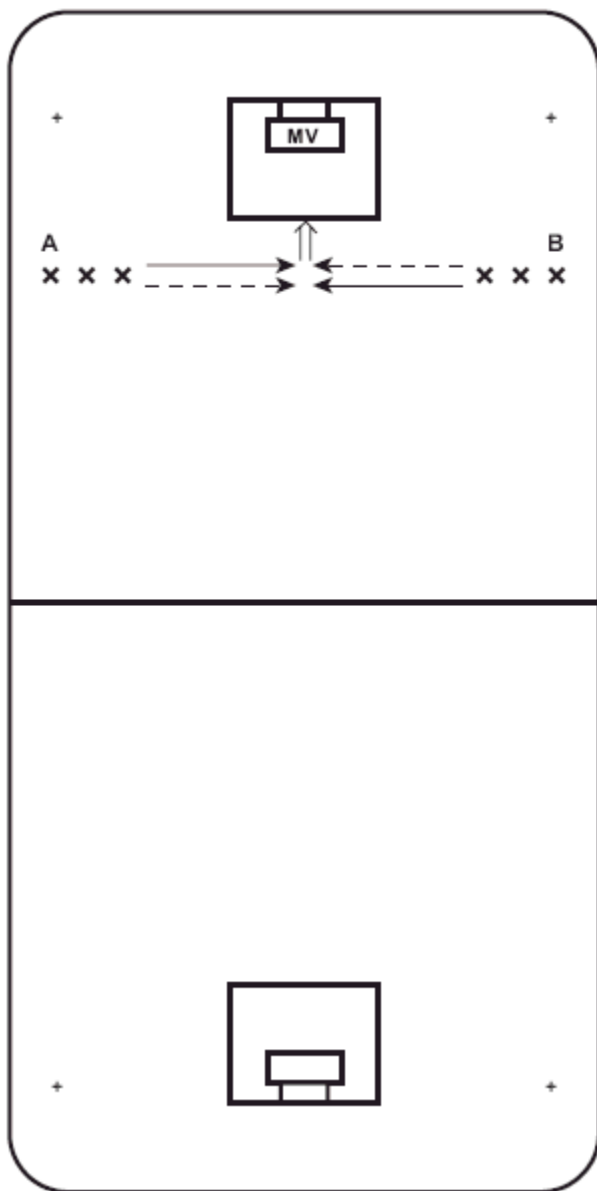
Viktigt att övningen startar samtidigt på båda sidorna. Högt tempo i löpningar. Utkasten ska ske vid rätt tidpunkt och vara rätt placerade och utan studs. Rejåla och snabba avslut. Kör spegelvänt också.

Reaktionsövning 1

Beskrivning:

Spelare A springer utan boll in mot mitten. Spelare B slår en pass till A som skjuter direkt.

Direkt efter passningen springer spelare B in mot mitten, får passning av nästa spelare A och skjuter direkt. Efter skott ställer sig respektive spelare sist i motsatt led.



Att tänka på:

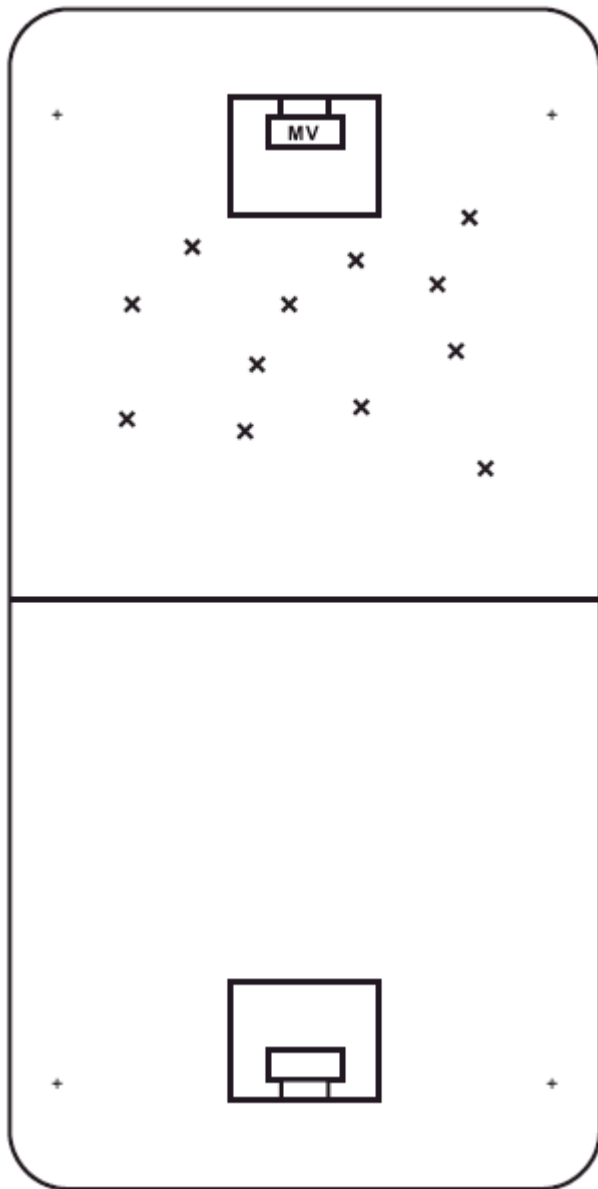
Högt tempo i löpningar. Passningarna ska vara rätt placerade och utan studs.

Skotten får inte vara för hårda, då avståndet till målvakten är ganska litet. Variera höga och låga skott.

Reaktionsövning 2

Beskrivning:

Spelarna rör sig med boll på samma planhalva. När tränaren ropar ett namn rycker denne mot mål och avslutar med skott eller dribbling.



Att tänka på:

Avslutens täthet ska anpassas så att målvakten lagom hinner ställa om, eller byta position.

Utespelarna ska leka mycket med bollarna. Bra teknikövning för dem.

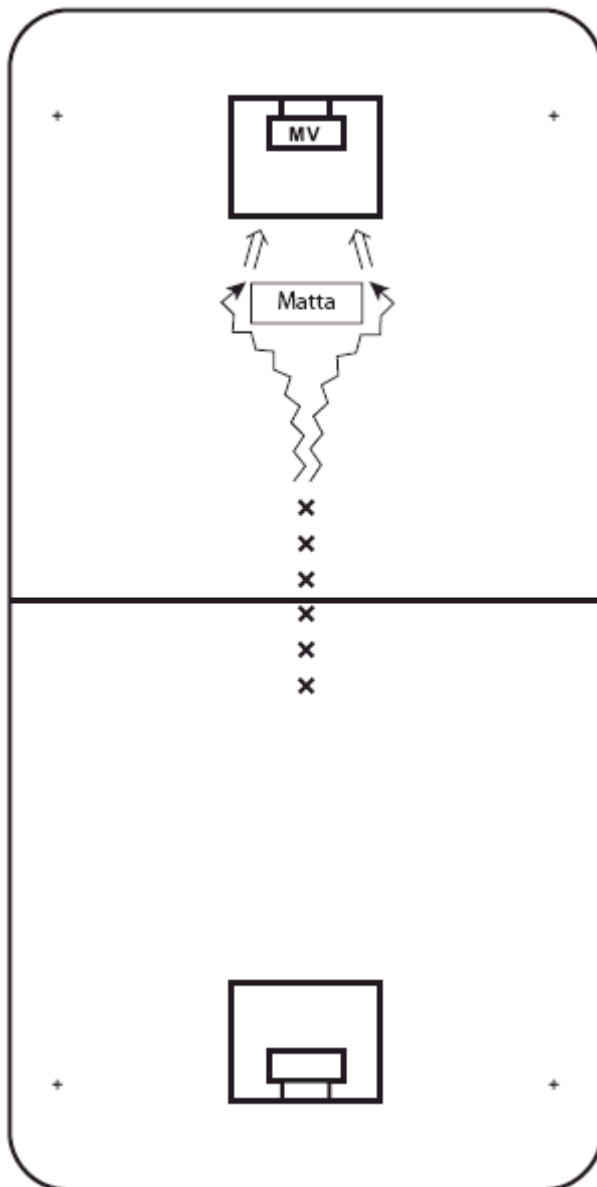
Med två målvakter och många utespelare kan hela planen användas.

Reaktionsövning 3

Beskrivning:

En matta hålls upp i "slottet".

Förste spelaren i ledet springer med boll bakom mattan och väljer vilken sida om mattan han ska avsluta på. Skjuter ett snabbt skott.



Att tänka på:

Mattan måste vara så hög att målvakten inte ser bakom den.

Högt tempo i löpningar. Regjäla och snabba skott. Variera sidorna för avsluten.

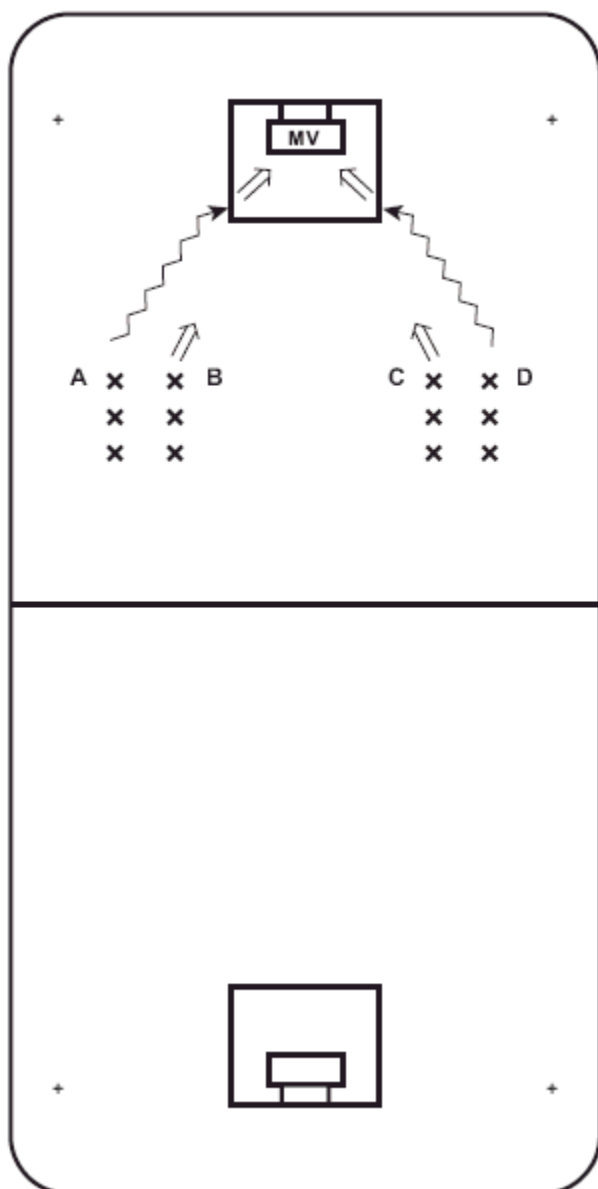
Skott och närspel 1

Beskrivning:

Spelare B skjuter. Samtidigt springer A i högt tempo med boll mot mål och avslutar på nära håll.

Direkt efter detta skjuter spelare C, samtidigt som D springer i högt tempo med boll mot mål och avslutar på nära håll.

Efter avslutad omgång byter spelarna led. A går till B, B till C, C till D och D till A.



Att tänka på:

Rejåla skott och högt tempo i löpningar.

Avslutens täthet ska anpassas så att målvakten lagom hinner ställa om, eller byta position.

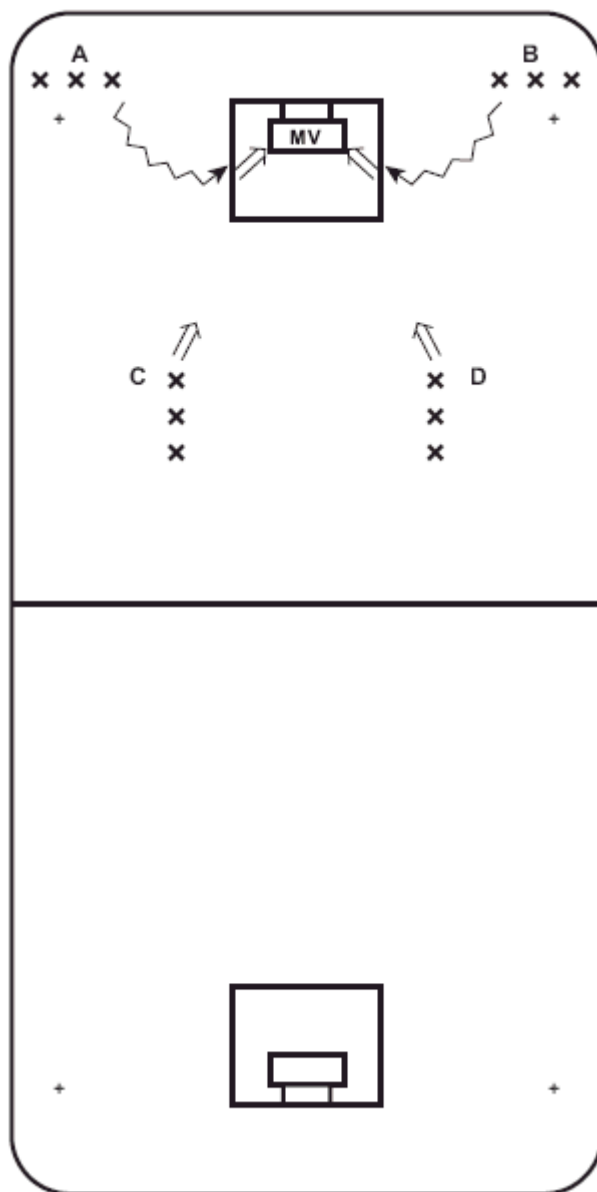
Skott och närspel 2

Beskrivning:

Spelare A springer med boll och avslutar från sidan. D skjuter. C skjuter.

B springer med boll och avslutar från sidan.

Efter avslutad omgång byter spelarna led. A går till B, B till D, D till C och C till A.



Att tänka på:

Regjäla skott och högt tempo i löpningar.

Avslutens täthet ska anpassas så att målvakten lagom hinner ställa om, eller byta position.