

Målvaktsträning Bas 1 för zon och föreningspaket

Syfte: Att kunna lära ut grundläggande målvaktsteknik för barn och ungdomar



Träningens fokusområden:

Försvarsinriktning

Greppteknik

Fallteknik

Anfallsinriktning

Passning

Mottagning

Utkast

Instruktionspunkter för skott:

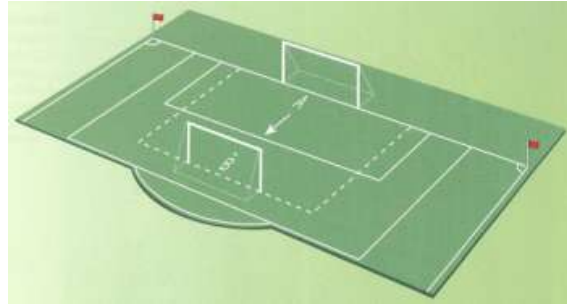
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen
- Stå med fötterna i jämnhöjd med varandra och men axelbredd mellan dem
- Stå med lätt böjda knän och luta överkroppen något framåt
- Rikta fötterna rakt framåt
- Koncentrera kroppstyngden på främre delarna av fötterna
- Håll armarna lätt böjda och något framför kroppen
- Öppna händerna ut mot planen och var beredd att fånga bollen

Övningar:

Försvarsinriktning:

Greppteknik: 15 minuter

Markbollar



Mål: Greppteknik på markbollar

Instruktioner markbollar:

- Stå i utgångsläge för skott
- Gå isär något med benen och böj i knä och höftled så att händerna når marken
- Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra
- Låt bollen rulla upp i ett säkert grepp mellan underarmarna och överkroppen

Organisation:

2 målvakter, 2 mål. Yta: 10x15 m

Anvisningar:

- A skjuter bollen efter marken till B
- B fångar bollen
- B skjuter bollen efter marken till A
- A fångar bollen

Bollar i midjehöjd



Mål: Grepp teknik på bollar i midjehöjd

Instruktionspunkter: Bollar i midjehöjd:

- Stå i utgångsläge för skott
- Sträck fram armarna med handflatorna uppåt och möt bollen
- Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra
- Fånga bollen i ett säkert grepp mellan underarmarna och bröstet

Organisation:

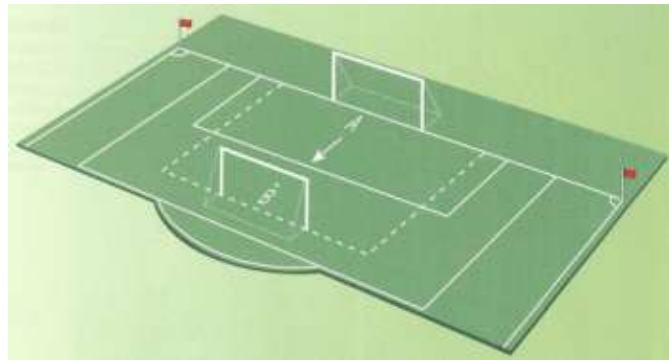
2 målvakter, 2 mål

Yta: 10x15 m

Anvisningar:

- A skjuter bollen i midjehöjd till B
- B fångar bollen
- B skjuter bollen i midjehöjd till A
- A fångar bollen

Bollar i bröst höjd



Instruktionspunkter: Bollar i bröst höjd:

- Stå i utgångsläge för skott
- Sträck fram armarna med handflatorna framåt och möt bollen
- Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och med tummarna mot varandra
- Skapa med handflatorna en så stor greppyta som möjligt
- Fånga bollen med en följsam rörelse så farten på bollen minskar

Mål: Grepp teknik på bollar i bröst höjd

Organisation:

2 målvakter, 2 mål Yta: 10x15 m

Anvisningar:

- A skjuter bollen i bröst höjd till B
- B fångar bollen
- B skjuter bollen i bröst höjd till A
- A fångar bollen

Fallteknik: 20 minuter

Bollar efter marken nära målvakten



Instruktionspunkter: Bollar nära målvakten:

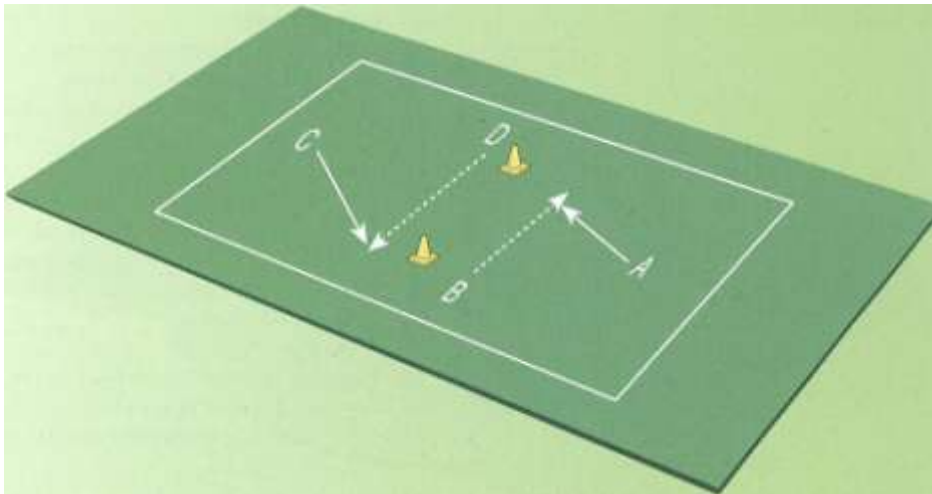
- Stå i utgångsställning för skott
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och tag ett kort steg i fotens riktning innan du kastar dig
- Landa med kroppen bakom bollen
- Rör marken med utsidan av följande kroppsdelar i nämnd ordning: foten, underbenet, låret och överkroppen
- Sträck fram armarna och fånga bollen så tidigt som möjligt snett framför kroppen
- Ha närmsta handen bakom och den andra på bollen
- Skapa med fingrarna, tummarna och handflatorna en så stor greppyta som möjligt

Anvisningar

- Sittande
- Knästående
- Hukstående
- Stående

Mål:

Fallteknik, bollar nära målvakten



Organisation:

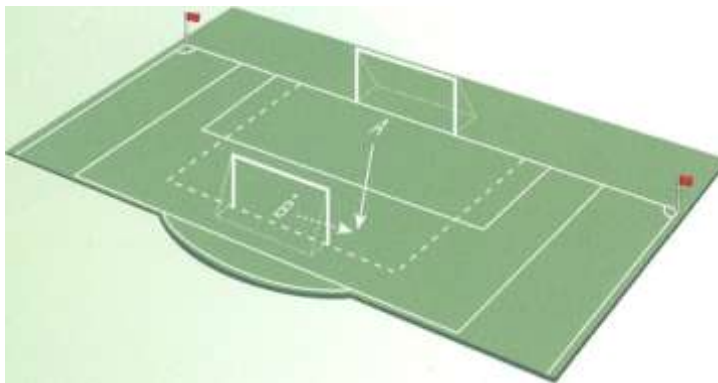
4 målvakter, 2 koner

Yta: 12x6 m

Anvisningar:

- A skjuter bollen efter marken till vänster om B som kastar sig och fångar den.
- Samtidigt skjuter C bollen efter marken till vänster om D som kastar sig och fångar den
- B och D byter utgångsposition och övningen fortsätter med att A skjuter mot D och C mot B
- Byt uppgift efter 6 skott

Bollar efter marken långt från målvakten



Mål:

Fallteknik, bollar långt från målvakten

Instruktionspunkter: Bollar efter marken långt från målvakten:

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig snett framåt i sidled innan du kastar dig
- Undvik att korsa benen
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig
- Landa på sidan med kroppen bakom bollen
- Sträck fram armarna och fånga bollen så tidigt som möjligt snett framför kroppen
- För den närmsta armen utmed marken, ej uppifrån och ner
- Ha närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen
- Skapa med fingrarna, tummarna och handflatorna en så stor greppyta som möjligt
- Undvik rotation framåt med benen
- Om du inte kan fånga bollen ska du med öppen hand och med så stor del av handflatan som möjligt toppa den helst till hörna

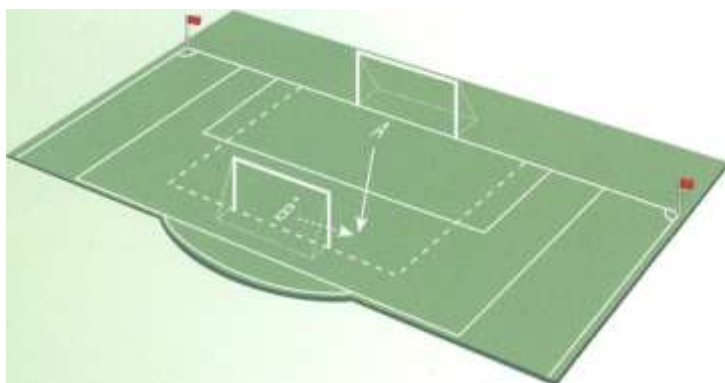
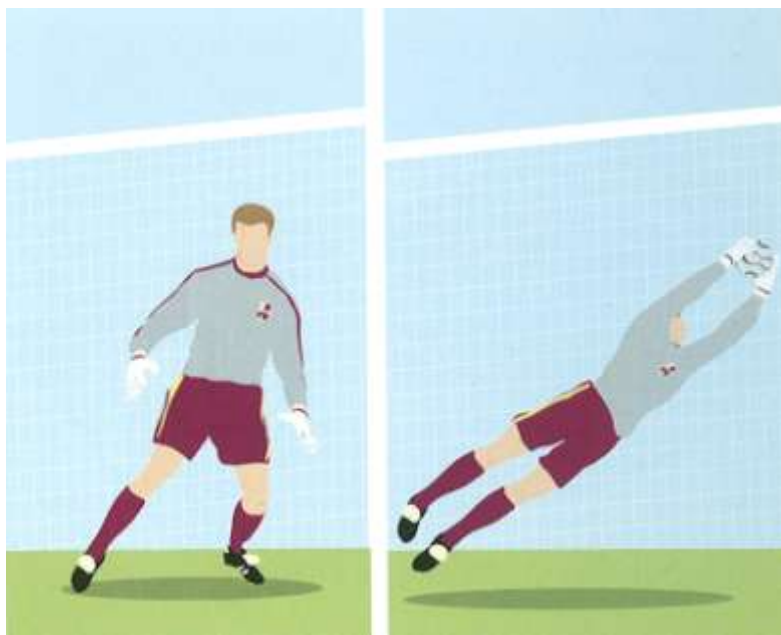
Organisation:

2 målvakter, 2 mål Yta: 10x15 m

Anvisningar:

- A skjuter bollen långt vid sidan om B
- B kastar sig och fångar bollen
- B skjuter bollen långt vid sidan om A
- A kastar sig och fångar bollen

Bollar i luften



Mål:

Fallteknik, bollar i luften

Instruktionspunkter: Bollar i luften:

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig snett framåt i sidled innan du kastar dig
- Undvik att korsa benen vid sidledsflyttningen
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig
- Landa på sidan med kroppen bakom bollen
- Sträck fram armarna och fånga bollen så tidigt som möjligt snett framför kroppen
- Skapa med fingrarna, tummarna och handflatorna en så stor greppyta som möjligt
- Undvik rotation framåt med benen

- Landa på kroppens mjukdelar
- Om du inte kan fånga bollen ska du med öppen hand och med så stor del av handflatan som möjligt toppa den helst till hörna
- På extremt höga bollar till vänster kan du tippa bollen med höger hand och vice versa

Organisation:

2 målvakter, 2 mål

Yta: 10x15 m

Anvisningar:

- A kastar bollen vid sidan om B
- B kastar sig och fångar bollen
- B kastar bollen vid sidan om A
- A kastar sig och fångar bollen

Mottagningar/passningar: 15 minuter

Mottagning In sida/Utsida

Passning med fotens insida

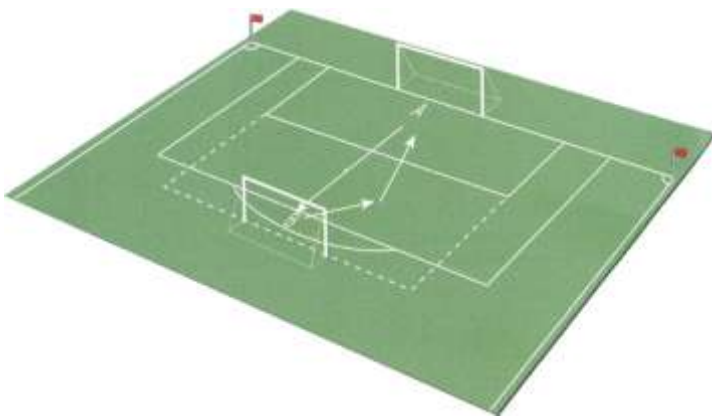
Organisation:

2 målvakter, 2 mål

Yta: 20x15 m

Anvisningar:

- A passar bollen till B
- B tar emot bollen och passar tillbaka till A



Mål:

Passning och mottagning med fotens insida

Instruktionspunkter: Mottagning med insidan:

- Möt bollen
- Titta på bollen vid mottagning och titta därefter upp
- Ha stödjebenet och mottagningsbenet något böjt och håll armarna något utåt för att få balans
- Vinkla stödjebenet åt ytan dit mottagningen ska göras
- Vinkla ut mottagningsfoten, håll tårna uppåt och hälen nedåt
- För mottagningsfoten snett uppåt-bakåt
- För foten aktivt mot bollen och gör mottagningen som en förberedelse för nästa moment
- Ta emot bollen snett framåt i stödjebenets riktning



Instruktionspunkter: Passning med fotens insida:

- Titta upp och bestäm dig vart passningen ska slås
- Sätt stödjebenet i jämnhöjd med bollen och låt det peka i riktning för passningen
- Böj stödjebenet lätt i knäleden
- Håll tårna uppåt på tillslagsfoten – stabilisera foten, hälen nedåt och vristen låst
- Vrid ut tillslagsfoten och pendla tillslagsbenet bakåt – uppåt och sedan framåt med något böjt knä
- Slå till bollen och fullfölj pendlingen med tillslagsbenet
- Bollträff mitt på bollen ger en markpassning, medan en träff under mitten ger en högre bollbana.



Instruktionspunkter: Mottagning med utsidan:

- Möt bollen
- Titta på bollen vid mottagning och titta därefter upp
- Ha stödjebenet och mottagningsbenet något böjt och håll armarna något utåt för att få balans
- För över tyngdpunkten på stödjebenet
- Gör mottagningen som en förberedelse för nästa moment
- Ta emot bollen med höger utsida snett åt höger vid passning med höger fot och vice versa med vänster.



Mottagning Låret/Bröstat

Mål:

Mottagning med låret eller bröstet

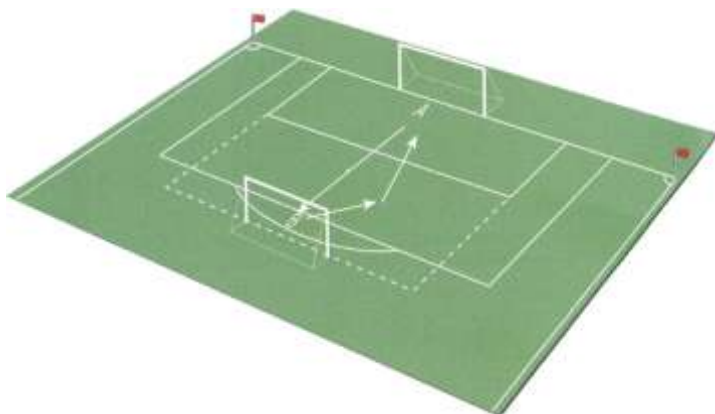
Organisation:

2 målvakter, 2 mål Yta: 20-30x15 m

Anvisningar:

- A skjuter eller kastar bollen till B som tar emot den med låret eller bröstet
- B skjuter bollen till A som tar emot den med riktig grepp teknik

Efter 6-8 bollar, byt uppgift



Instruktionspunkter: Mottagning med låret:

- Rör dig mot bollen
- Ha stödbenen något böjt
- Möt bollen högt med låret
- Låt bollen träffa mitt på låret
- Sänk låret så bollens fart minskar på väg ner till marken



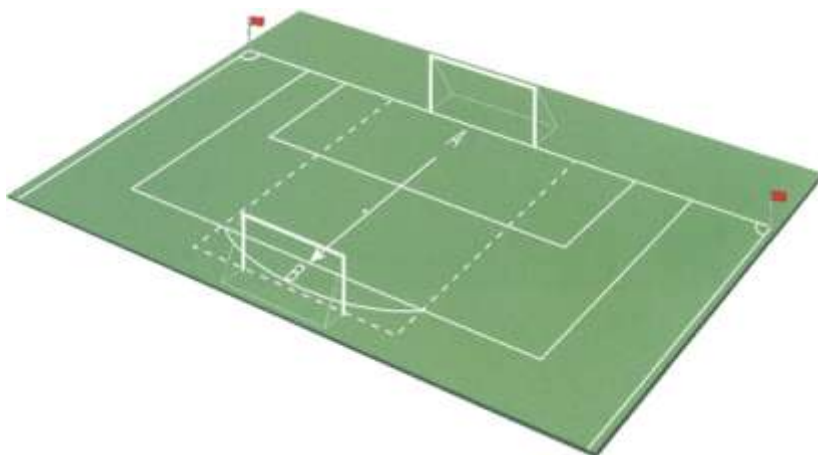
Instruktionspunkter: Mottagning med bröstet:

- Möt bollen
- Kom under bollen genom att luta överkroppen bakåt
- Låt bröstet bilda en bred plattform
- För armarna snett uppåt när bollen träffar bröstet
- Vrid överkroppen och styr bollen mot önskad fot



Utkast: 10 minuter

Längs marken



Mål:

Utkast efter marken

Organisation:

2 målvakter, 2 mål Yta: 20x10 m

Anvisningar:

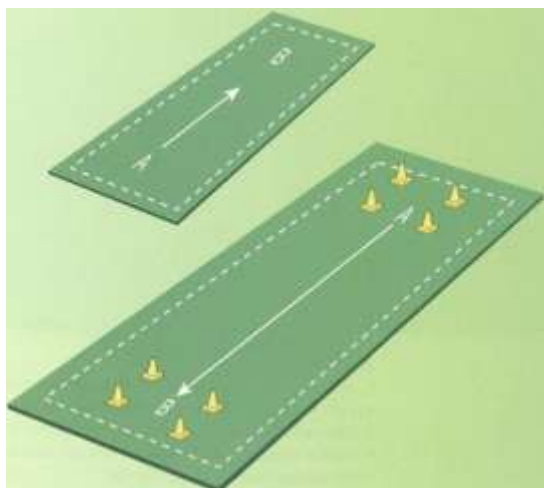
- A rullar bollen till B
- B fångar bollen
- B rullar bollen till A
- A fångar bollen

Instruktionspunkter: Utkast efter backen(bowla):

- Håll bollen mot handflatan och stabilisera den mot underarmen
- För kastarmen bakåt och tag ett par steg framåt med lätt böjda ben
- Pendla kastarmen framåt och med handen så nära marken som möjligt
- Rulla iväg bollen utan studs



Utkast - I luften



Mål: Utkast efter marken

Organisation:

2 målvakter, 2 mål Yta: 25x20 m

Anvisningar:

- A kastar bollen till B
- B fångar bollen
- B kastar bollen till A
- A fångar bollen

Instruktionspunkter: Utkast i luften:

- Håll bollen med båda händerna framför kroppen
- Tag ett par steg framåt och vänd ena sidan mot kastriktningen
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett uppåt i kastriktningen
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt
- Styr bollen med fingertopparna

