



SPELARUTBILDNINGSPLAN
MÅLVAKT

SPELFORM 5v5: MÅLVAKTSSPEL

FÖRSVARSSPEL

Greppteknik

- **Greppteknik brösthöjd och uppåt**

Lätt böjda armar, handflatorna framåt, tummarna bakom bollen och spreta på övriga fingrar för att få så stor greppyta som möjligt. Säkra bollen mot kroppen direkt efter.

- **Greppteknik mage och nedåt**

Använda skopan, hålla armarna och lillfingrarna nära varandra och spreta på övriga fingrar för att få så stor "skopyta" som möjligt. Säkra bollen genom att skopa bollen mot kroppen.

- **Greppteknik vid fall högt**

Tummarna bakom bollen och spreta på övriga fingrar. Ta ett litet steg snett framåt och fall i en vågrörelse. Fånga bollen snett framför kroppen. Säkra bollen mot kroppen. Stöta bort bollen om den inte kan fångas.

- **Greppteknik vid fall lågt**

Samma som vid fall högt. Använd marken som hjälp och placera en hand bakom och en ovanpå bollen. Säkra bollen mot kroppen. Stöta bort bollen om den ej kan fångas.

Position

- Vanligt att målvakten placerar sig på mållinjen vid skott p.g.a. trygghet och orientera målet.
- Uppmuntra målvakten att stå några steg ifrån mållinjen och skapa en trygghet längre ut.
- Målvakten blir större och täcker mer av målet.
- Hitta mitten av målet, lika långt till båda stolparna.

Utgångsställning

- Stå lätt på tårna som ska peka rakt framåt.
- Böjda knän.
- Överkropp lätt framåtlutad.
- Armarna avslappnat böjda framför och bredvid kroppen.

Allmänt

- Träna motorik och greppteknik.
- Kroppskontroll.
- Främja allsidig träning.
- Ha kul!

Bild - Greppteknik ansiktshöjd



Bild - Greppteknik skopa



SPELFORM 5v5: MÅLVAKTSSPEL

ANFALLSSPEL

Position

- Uppmuntra målvakten att ha en position något högre upp i straffområdet, försöka skapa en trygghet att vara tillgänglig i anfallsspel med fötter.

Igångsättningar

- Överarmskast
Bollen i en hand med ett lågt grepp och lyft armen bakom huvudet. Kliv fram med motsatt fot samtidigt som armen förs framåt i en svepande rörelse. Släpp bollen när armen är sträckt framåt.
- Rullning
Håll bollen lågt med ena handen och böj lätt på knäna. Kliv fram med motsatt fot och rulla bollen längs marken i en mjuk rörelse.
- Utsparkar
Håll bollen i en eller två händer framför kroppen. Ta lite fart och pendla ena benet bakåt. Blicken på bollen, släpp bollen och pendla fram benet igen. Försök träffa bollen med sträckt vrist.

Bilder - Igångsättning rulla ut bollen



SPELFORM 7v7: MÅLVAKTSSPEL

FÖRSVARSSPEL

Position

- För- och nackdelar med låg och hög position.
- Hitta bollinje för att ha lika långt till stolparna.
- Större chans för inlägg/djupledsbollar, höga och låga. Djupare förståelse kring förhindra avslut.

Förflyttningar

- Snabba och kontrollerade förflyttningar (balans).
- Korta och snabba steg i träning.
- Träna sidohopp och översteg, övningar i alla riktningar.

Rädda avslut

- Skapa trygghet att fånga bollar i olika höjder samt falla.
- Rädda skott med förflyttningar.
- Vinkelskott (hitta bra djup och bredd i position).
- Reaktionsträning.

Upphopp

- Hoppa jämfota och ett ben och fånga bollen i luften.
- Fånga bollen framför kroppen, ovanför huvudet.
- Introducera förflyttning, uppnå fart = hoppa högre.

Frilägen

Målvakten först

- Utanför straffområdet och målvakten har gott om tid så kan målvakten spela bollen till medspelare. Är det ont om tid ska målvakten prioritera att rensa bollen, undvika farliga avslut.
- Innanför straffområdet och vid gott om tid ska målvakten ta emot med fötter eller fånga bollen med händerna och använda säker teknik för att säkra bollen. Är det ont om tid ska målvakten med fart attackera bollen med kontrollerad teknik utifrån bollens position t.ex. slänga sig högt/lågt, hoppa eller skopa.

Motståndaren först

- Avgörande att målvakten förblir stående så länge som möjligt.
- Minska skottvinkel genom att göra sig stor och avancera mot motståndaren, komma så nära det går och samtidigt skydda målet.
- Träna reaktionsförmågan, använda hela kroppen, ben och armar.
- Blockera eller reflexräddningar.

Bild - Upphopp



SPELFORM 7v7: MÅLVAKTSSPEL

ANFALLSSPEL

Position

- För- och nackdelar med låg och hög position.
- Skapa trygghet utanför straffområdet.
- Delaktig i speluppbyggnad.

Förflyttningar

- Samma som i försvarsspel men längre förflyttningar.
- Uppmärksam för eventuella omställningar och kontrningar.
- Agera snabbt, maximera förflyttning.
- Aldrig ryggen mot boll.

Igångsättningar

- Fortsätt träna på tekniska grunder.
- Koppla in kommunikation och träna spelförståelse.
- Igångsättningar med ansats.
- Fokusera på precision.

Bilder - Igångsättning överarmskast



SPELFORM 9v9: MÅLVAKTSSPEL

FÖRSVARSSPEL

Förhindra avslut

Grundställning och position

- Fortsätta bygga en trygghet i att ha en position högre upp (djupledsbollar, inlägg eller avslut).
- Utgångsposition som balanserar möjligheten att styra backlinjen, förhindra och rädda avslut.
- Halvt rättvänd, beredd på att springa och agera snabbt.

Djupledsbollar

- Snabbt läsa spelet, hinna först till bollen eller motståndaren, agera beslutsamt - undvika tveksamhet.
- Bollar som mot långsidan - retirera/skydda mål, medspelare har möjlighet att agera.
- Bollar som slås mot eget mål - agera vaksamt, rädda avslut.

Inlägg

- Fortsätt träna grunderna i att behärska upphoppsteknik.
- Variera höga och låga, tidiga och sena inlägg. Målvakten får då träna positionering, förflyttning, upphopp/fallteknik samt greppteknik ihop.
- Kan ej greppa boll - styra iväg eller boxa undan bollen.

Fasta situationer

- Hörnor/kantfrisparkar - Position som skyddar mål och kan agera längre ut, kommunicera med försvarare, läsa bollbanan, greppa/boxa/förläng.

Rädda avslut

Grundställning, position och förflyttning

- Fördjupning av kroppshållningen utifrån skottvinklar.
- Snabba och effektiva förflyttningar, träna olika typer i alla riktningar. Bibehålla balans och kontroll.
- Beskriv för- och nackdelar med olika positioner. Bli stor eller skapa tid vid avslut. Position utifrån bollinje.

Greppteknik, returer, fallteknik och slängningar

- Utveckla förmågan av uppfatta, värdera och fatta rätt beslut kring greppteknik. Tänja gränser och säkra.
- Vidareutveckla tekniken i fallteknik och slängningar. Utveckla reaktionen samt öka räckvidden vid räddningar genom att förbättra explosiviteten med förflyttning.

Frilägen

- Träna grunderna i olika block samt introducera nya.
- Träna frilägen med stor variation av situationer så att målvakten får testa alla verktyg för att rätta bollen.
- Benparader kan tränas mer avancerat som ett effektivt alternativ. Förståelsen av när det kan vara bästa alternativet.

Fasta situationer

- Målvakten står något förskjuten åt ena sidan av målet, redo att agera åt båda hållen om bollen går runt eller över muren. Kommunikation med medspelare och agera snabbt

Bild - Blockteknik stående

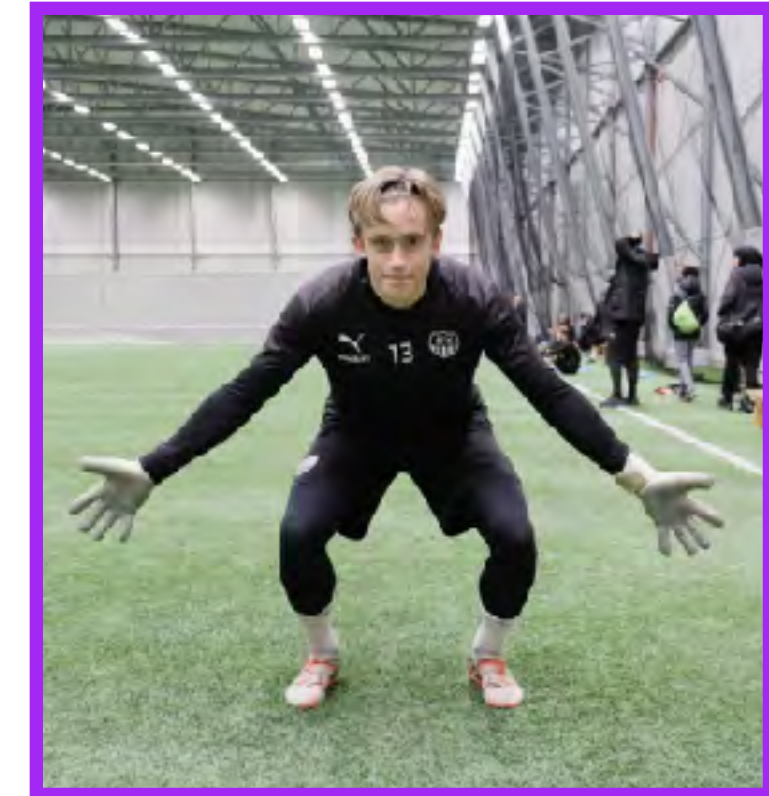


Bild - Blockteknik knä



SPELFORM 9v9: MÅLVAKTSSPEL

ANFALLSSPEL

Speluppbyggnad

Position

- Introducera grunderna för speluppbyggnad;
 - Spelbarhet
 - Spelavstånd
 - Spelbredd
 - Speldjup

Mer dynamisk positionering anpassas utifrån medspelarnas placering och motståndarnas press.

- Position utanför straffområdet när laget har kontroll högre upp i planen, anpassat utifrån backlinjens höjd.
- Aktiv roll som kräver spelförståelse, kommunikation och mod.

Igångsättningar

- Behålla bollen inom laget och skapa målchanser.
- Fortsätta utveckla grunderna i utsparkar och utkast.
- Inkludera fler moment i den isolerade målvaktsträningen som innehåller mottagningar och passningar med fötterna (med och utan press).
- Fokus på att tekniken sitter i överarmskast och introducera halvvolley som alternativ som utspark.
- Försöka utveckla förmågan att kontrollera olika längder av passningar, utsparkar och utkast.
- Träna båda höger och vänster fot.

Bild - Förflyttning med översteg



SPELFORM 11v11: MÅLVAKTSSPEL

FÖRSVARSSPEL

Förhindra avslut

Grundställning och position

- Förhålla sig till planens tredjedelar och korridorer.
- Grundställning halvt rättvänd som ger flexibiliteten att agera i alla riktningar.
- Skapa situationer med stor variation, spela bollen från olika positioner med motståndare samt medspelare.

Djupledsbollar

- Träna uppfattning, värdering, fatta beslut och agera (reaktionsförmåga). Agera med mod och beslutsamhet.
- Variation av djupledsbollar och positioner.
- Använd gärna motståndare och med spelare och inkludera gärna omställningar oavsett tema.

Inlägg

- Träna med en bred variation av inlägg samt fysiken så att upphoppen högre och stabilare vid landning.
- Inkludera cutbacks.
- Inåt- eller utåtskruvade, motståndarens hastighet, bollens position.

Fasta situationer

- Förhålla sig till medspelare och motståndare vid hörnor. Uppfatta och värdera vilka ytor kan utnyttja.
- Variation av kantfrisparkar, samarbete med medspelare.
- Långa inkast agera som vid hörnor, bevaka farliga ytor.

Rädda avslut

Grundställning, position och förflyttning

- Kontroll i snabba förflyttningar samt god kroppshållning och handhållning vid olika avslutssituationer.
- Förfina förståelsen och agerandet i när och varför.
- Systematiskt arbeta med matchlika scenarion för att förstå för och nackdelar med olika positioner i höjd.

Greppteknik, retur, fallteknik och slängningar

- Fortsätta utveckla tryggheten i agerandet oavsett beslut.
- Repetera grepp- och returmoment (särskilt höga avslut).
- Kvalitetssäkra skopa med fall.
- Förbättra reaktionsförmåga och explosivitet.
- Introducera fler slängningstekniker för att öka möjligheterna

Frilägen

- Fortsätt träna grunderna med tajming, springa, fånga och blocka.
- Introducera "L-block" och "Splitt block".
- Mycket 50/50 situationer så målvakten får träna på att fortsätta utvärdera när hen avancerar mot boll.

Fasta situationer

- Hörnor/kantfrisparkar - Position som skyddar mål men också så hen kan agera längre ut, kommunicera med försvarare, läsa bollbanan, greppa/boxa/förläng.

Bild - L-Block

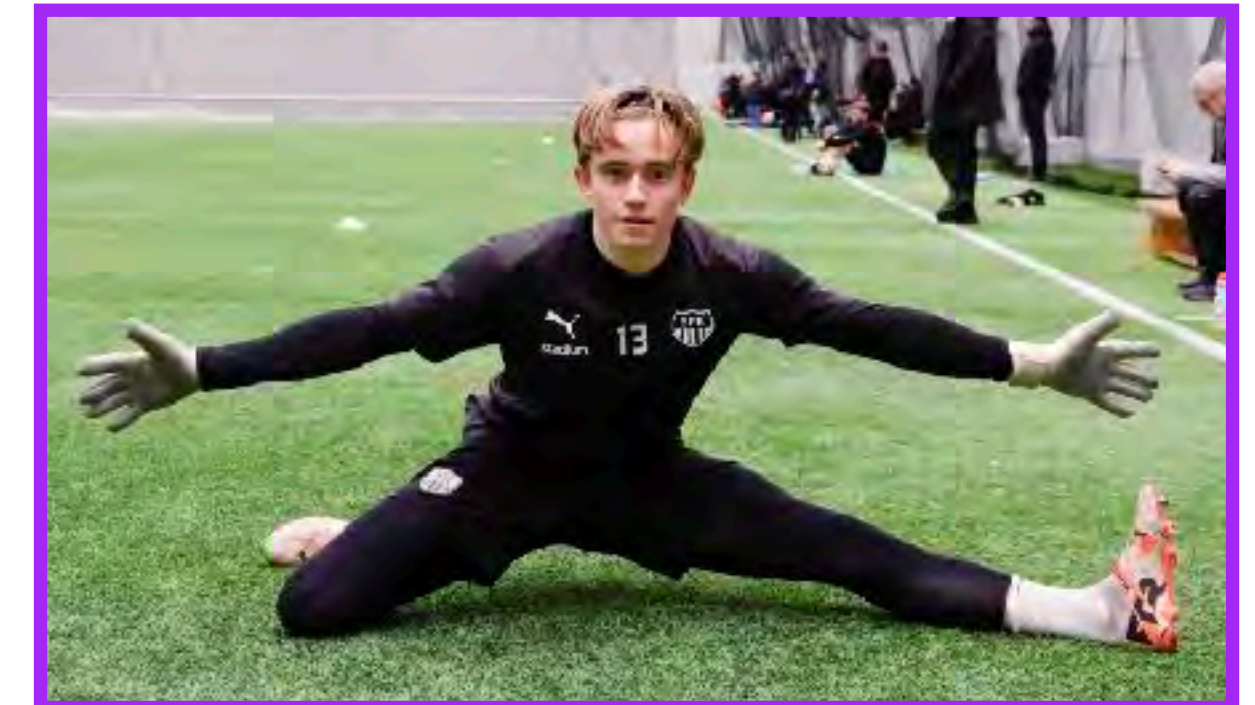


Bild - Greppteknik vid fall



SPELFORM 11v11: MÅLVAKTSSPEL

"POSITION BEROENDE PÅ SITUATION"

Förhindra avslut

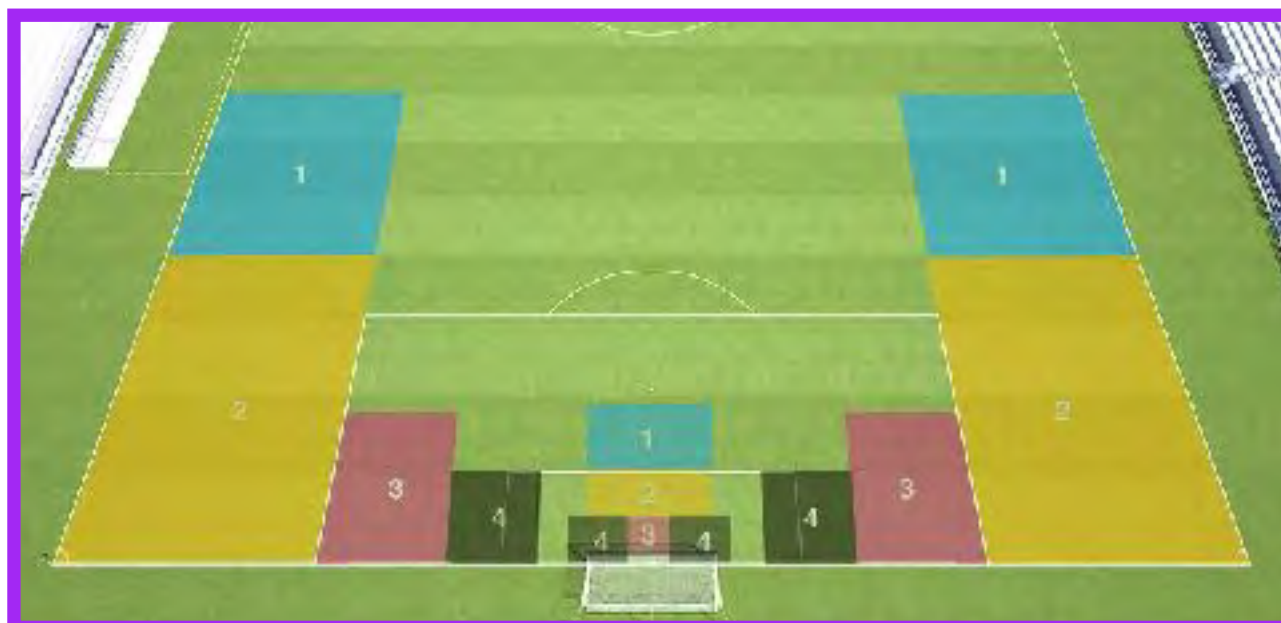
Position djupledsbollar

- Anpassa position i bredd och djup utifrån bollen position på planens olika tredjedelar och korridorer.
- Ständigt anpassa positionen så snabbt man kan för att skapa tid att kunna agera i djupled om så behövs.
- Uppfatta eventuella djupledshot, orientera medspelare och motståndare.

Position inlägg

- Positionera kroppen för att kunna agera i alla riktningar.
- Positionera utifrån bollens position; tidigt inlägg (1), sent inlägg (2) och cut-backs (3&4).
- Orientera Inåt-/utåtskruvade, motståndarnas positioner, motståndarnas hastighet och medspelarnas position.

BILD - Inlägg



Rädda avslut

Position skott utifrån

- Hitta en position som ger tid att kunna falla eller slänga sig om så behövs (förslagsvis lite längre bak i målområdet).
- Anpassa positionen i bredd utifrån bollens position.
- Försöka minimera målets storlek genom att få medspelare att täcka bollens färdmöjligheter.

Frilägen

- Finns möjligheten att komma nära bollen vid friläge ska målvakten göra detta.
- Göra detta med kontroll över balans och överkropp för att täcka så stor yta som möjligt utifrån bollens perspektiv.
- Frilägen från vinklar (2&3) ska målvakten försöka fortsätta styra utåt.

Position skott innanför

- Hitta en position lite längre fram i målområdet för att göra sig större (röd yta skott innanför/utanför)
- Anpassa positionen i bredd utifrån bollens position.
- Anpassa utgångsställningen utifrån distans och vinkel för att maximera chansen att rädda bollen

BILD - Djupledsbollar

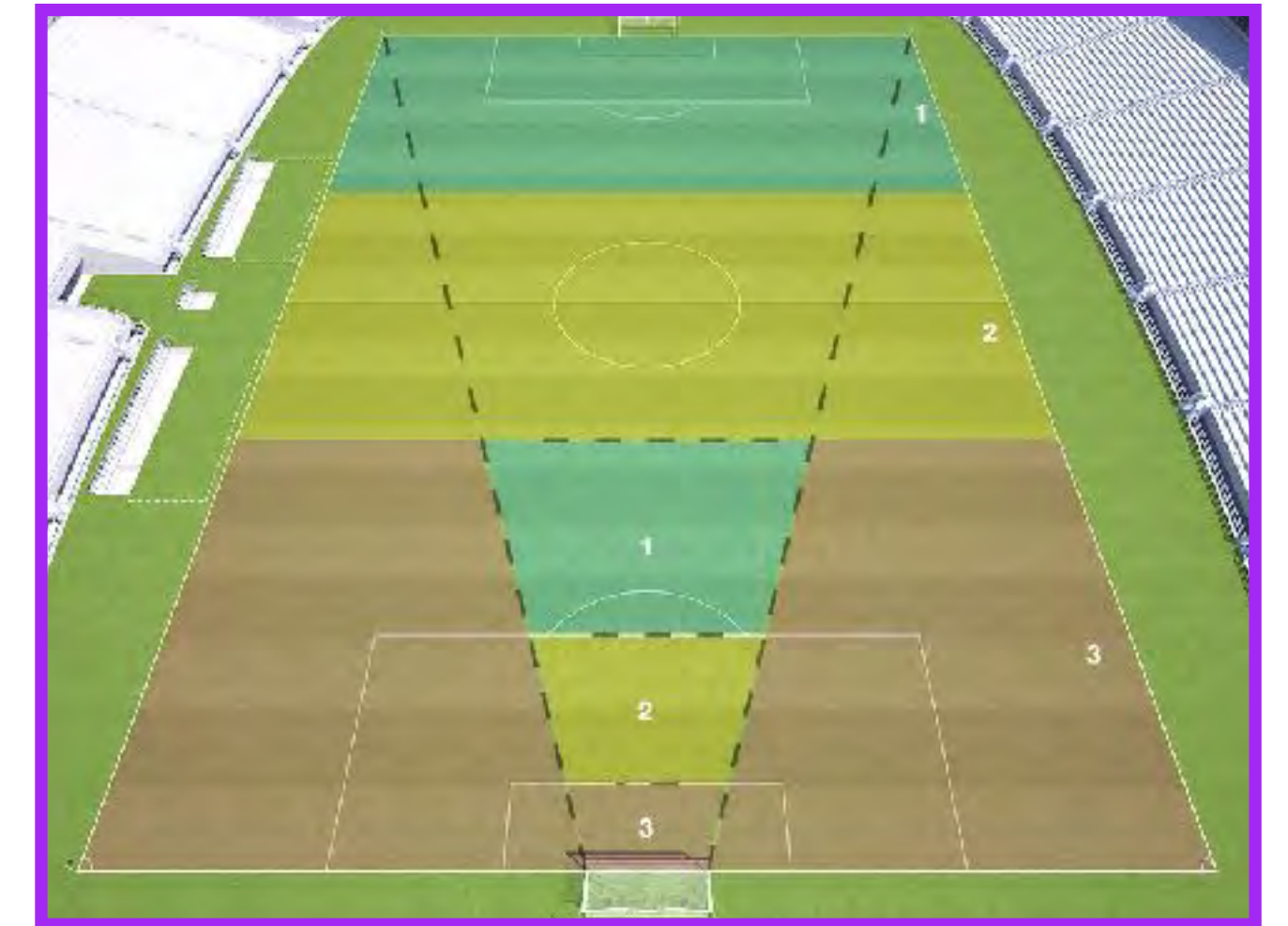


BILD - Skott innanför/utanför



SPELFORM 11v11: MÅLVAKTSSPEL

ANFALLSSPEL

Speluppbyggnad

Position

- Pro-aktivitet - hela tiden anpassa position, hela tiden utvärdera situationen, kommunikation med medspelare.
- Fortsätta träna grunderna (spelbarhet, spelavstånd, spelares och speldjup) i mer komplexa situationer.
- Träna uppfattning, inte bara spelare utan även ytor.
- Spelförståelse, förberedelse och mod utanför straffområde blir viktiga utvecklingsområden.

Igångsättningar

- Behålla bollen inom laget och skapa målchanser
- Fortsätta utveckla kast, utrullningar, korta och långa passningar, utsparkar, halvvolley, volley.
- Kombinera teknisk träning med speluppfattning, uppfatta press, värdera risker och möjligheter och ta beslut.
- Spel med fötterna ska nu likna en utspelares.
- Fortsätt träna med båda fötterna och båda armarna.
- Igångsättning ska nu ha ett tydligt syfte. Stärka precisionen och styrka.

Bild - Utgångsställning med fot fram

