

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 15 minuter Målvakter 90 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Mv Grund 2 - Fallteknik, Fånga bollen
Lag/träningsgrupper	PF8, PF9
Titel	Mv Grund 2 - Fallteknik, Fånga bollen

Öppna kommentarer

Spelarlyftet Mv Grund 2
Mv syfte: Rulla ut bollen, Fallteknik, Fånga bollen

Ett träningspass för hela laget att få känna på Målvaktsteknik på ett lekfullt sätt.
Lära barnen att rulla ut bollen framför eller till en medspelare.
Försöka att fånga enkla bollar i luften och efter marken.
Enkel fallteknik, få dem att våga

Förutsättningar: Hela laget tränar målvaktsträning.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 60 min

Målvaktens teknik**Igångsättningar**

3 o3 Rulla boll, fånga upp i skopan, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Böj knäna , så bollen rullar utan att studsas

Fånga bollen med särade ben framåtböjd med händerna nere i marken
armbågarna ihop, och låt bollen rulla upp i skopan

Organisation - Anvisning:

Rulla ut bollen till medspelare

Fånga bollen genom att låta den rulla in i skopan

Variationer:

1 Rullar bollen till 2 Som låter bollen rulla upp i skopan. 2 rullar bollen till 3 som låter bollen rulla upp i skopan osv.

Målvaktens teknik**Att fånga bollen**

kolonn grepp underhandskast, Spelarlyftet

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Grepp. Tummar och pekfinger bakom bollen, Dämpa bollen med underarmarna
Skopa. armbågarna ihop fäll kroppen över bollen

Organisation - Anvisning:

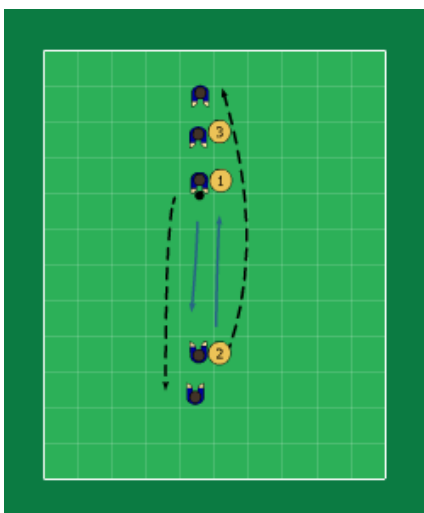
att fånga bollen i grepp eller skopa

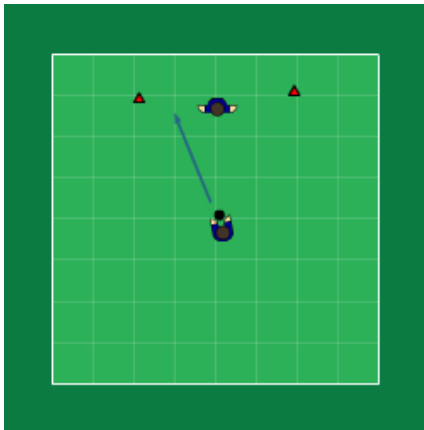
Inlärningsmoment:

uppvärmning, träna på att ta bollen i greppet, eller att fånga den direkt i skopan

Variationer:

1 kastar bollen med ett underhandskast till 2 som fångar bollen, 2 kastar till 3 osv. Spelarna följer bollens väg i löpningar



**Målavaktens teknik****Fallteknik**

Mv - Fallteknik sittande, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)

1. Landa på mjukdelar.
2. Få in armbågen
3. Ta bollen tidigt (framför dig)

Organisation - Anvisning:

2 o 2 1 sitter med benen ihop 2 rullar bollen vid sidan av 2 som fångar bollen.
Upprepa 10 ggr per Mv, byt sedan

Målavaktens teknik**Fallteknik**

Mv - Fallteknik, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 20 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)

1. Jobba framåt
2. Landa på mjukdelar
3. Skydda dig med knä

Organisation - Anvisning:

2 o 2 Sittande , huk , stående

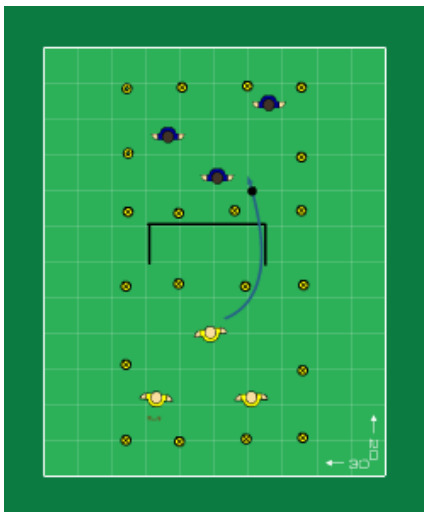
efter marken och i luften

Inlärningsmoment:

Fallteknik

HUVUDDDEL

Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 30 min

**Målavaktens teknik****Att fånga bollen**

Mv - Målavaktstennis
(Endast för målvakter)

Tid 30 min

Organisation - Anvisning:

6-8 mv. ett mål. kona upp en planhalva på vadera sidan av ett mål.
Mv kastar bollen över målet i försök att träffa marken på motståndarens planhalva. Mv som greppar och försöker träffa marken på motstående planhalva, bollen måste över ribban. Man måste kasta därifrån man har tagit bollen.

Inlärningsmoment:

Samarbete
Viktigt att prata vid agerande

Variationer:

poängräkning, poäng när bollen har tagit i marken.

Deltagande

Senast ändrad: aldrig

Name	Skall deltaga		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare: Talangtranare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare: Mr Spelarlyftet	☐	☐	

Zonutvecklare Spelarlyftet

