



Målvaktens teknik 6-8 år





Introduktion

Den målvaktsträning som utförs i ålder upp till 8 år bör göras med hela laget, där alla får prova på att bli bekanta med målvaktsspelet och att mycket av träningen präglas av lek. Syftet är att de ska bli introducerade till målvaktsspelet.

Under den tidigare delen av perioden bör det bara handla om att förbättra koordinationen och bli bekanta med att fånga en boll med händerna. Under den senare delen av perioden kan större fokus läggas mot att ge dem en inblick i grunderna för grepp- och fallteknik.

Ett exempel på övningar som präglas av lek och bollkänsla är nummerboll. Nummerboll utförs genom att alla i en grupp bestående av 3 till max 10 personer får ett nummer. Om personerna är sju till antalet får alla ett nummer mellan 1 - 7. I nummerordning ska en boll kastas mellan spelarna. Den här övningen kan fungera bra för äldre målvakter som ska träna greppteknik. Men för målvakter i den här åldern räcker det att låta dem kasta bollen till varandra utan krav på hur bollen ska greppas.

Ett tillägg i övningen, om gruppen klarar av det, är att addera en extraboll som passas längs marken med fötterna samtidigt som bollen i luften kastas. Det går att göra övningen även utan en bestämd nummerföljd där spelarna bara får fokusera på att kasta bollen, alternativt passa den efter marken samtidigt.

Det viktigaste är att målvakten blir bekant med bollen och tekniken för grepp- och fallteknik. Ett tillägg i instruktioner för greppteknik, är att behålla en bra balans genom att hålla fötterna i jämnhöjd med varandra under hela genomförandet. Ingen fot ska alltså hamna framför eller bakom den andra foten. Korrekt fotställning ger bättre balans och målvakten får det således lättare att utföra en kontrollerad räddning.

Vid några träningstillfällen per månad bör däremot en viss del av träningsinnehållet innehålla målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning.

Alla bör också få prova på att spela målvakt i match. Fråga inte vem som vill stå, välja någon, så länge hen inte är emot att spela målvakt. Sträva efter att alla spelare är med och är målvakt men tänk även på att för korta byten kan göra det svårt för spelaren att hitta rätt i spelet som målvakt.





Innehållsförteckning

Innehåll

Introduktion	2
Innehållsförteckning	3
Målvaktsövningar rekommenderad nivå 6-8 år.....	4
Rulla boll, fånga upp i skopan 3 och 3.....	4
Kasta gris - Målvaktslek.....	5
Dopphandboll 3 mot 3	6
Dopphandboll.....	7
Nummerboll - Målvaktslek.....	8
Kolonn, grepp och underhandskast	8
Kolonn med överhandskast	9
Sidledsförflyttning med grepp - Isolerat	11

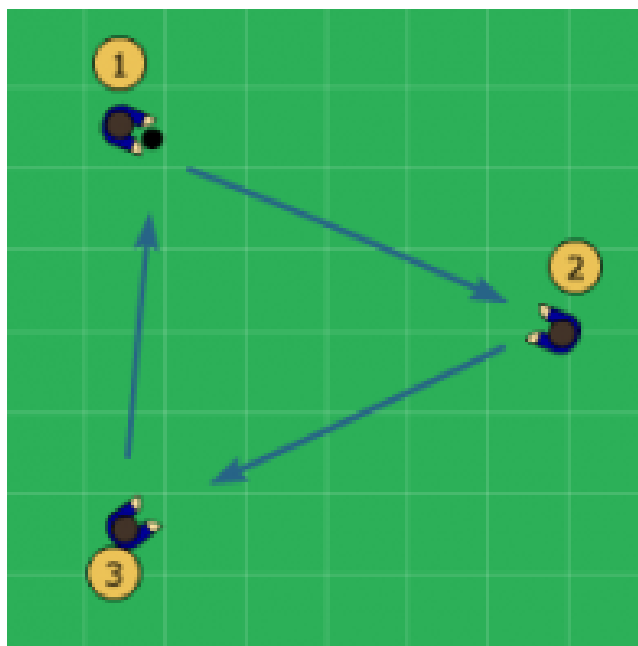




Målvaktsövningar rekommenderad nivå 6-8 år

Rulla boll, fånga upp i skopan 3 och 3

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

Rulla ut bollen till medspelare

Fånga bollen genom att låta den rulla in i skopan

Hur:

Böj knäna, så att 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

Öva - Variera:

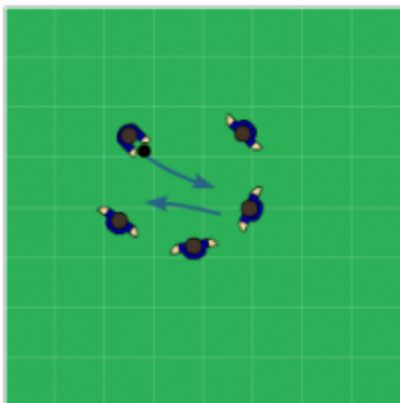
- 1 Rullar bollen till 2 Som låter bollen rulla upp i skopan.
- 2 rullar bollen till 3 som låter bollen rulla upp i skopan osv.





Kasta gris - Målvaktslek

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

4-5 Målvakter i en ring ca. 2 meter ifrån varandra

1 startar med ett basketpass till valfri Målvakt.

Denne fångar bollen och kastar vidare till valfri Målvakt

Tappar man bollen får man ett "g".

Kastar man en omöjlig boll får man ett "g".

Använd gärna poäng, så ingen åker ut

Vad - Varför:

Grepp

Fotställning mot bollen

Hur:

Alltid vara vänd mot bollhållaren





Dopphandboll 3 mot 3

Rekommenderad nivå: 6-8 år



Organisation – Anvisningar:

Att kunna kasta och fånga en boll

Vad – Varför:

För att förstå Målvaktens arbetssätt

Hur:

Lekfullt

Öva – Variera:

Två lag med 3 spelare möter varandra. Bollhållaren får inte springa med bollen, utan måste kasta den till en lagkompis efter att ha doppat den i marken. Poäng får man när en lagkompis fångat bollen bakom motståndarnas kortlinje.





Dopphandboll

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

2 lag spelar mot varandra. Målet är att nicka bollen i mål, eller passera en kortlinje.

Ett spel som spelas med händerna.

När man får bollen får man inte röra sig, men man måste doppa bollen i marken innan man spelar den vidare.

Hur:

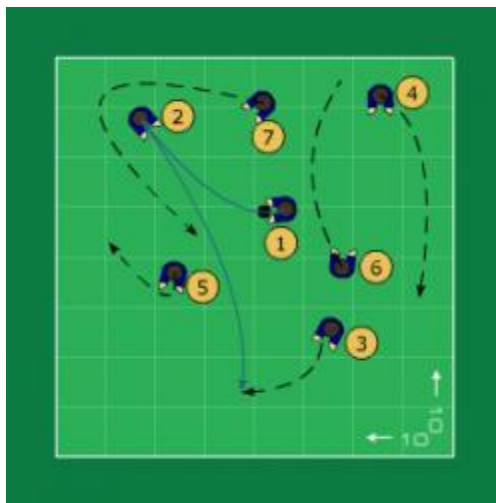
1. Fånga bollen högt och tidigt.
2. Kommunikation
3. Fånga bollen rätt





Nummerboll - Målvaktslek

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

5-8 målvakter. Målvakterna får ett nummer 1 till 6 som exempel.

Målvakterna joggar omkring innanför 4 stycken koner och kastar en boll till varandra enligt turordningen .

1 kastar till 2

2 kastar till 3...osv

Varianter att följa:

1. Vanliga underarmskast i bröst höjd. Öka med fler bollar efterhand.
2. Höga bollar som målvakten måste plocka.

Vad - Varför:

Få en känsla över bollen genom kast och att fånga bollen.

Hur:

Rörelse! Stå inte stilla

Snälla kast

Bra avstånd

Öva - Variera:

-Fler bollar

-Byt riktning på bollbanan. 2 kastar till 1, 1kastar till 7 osv.

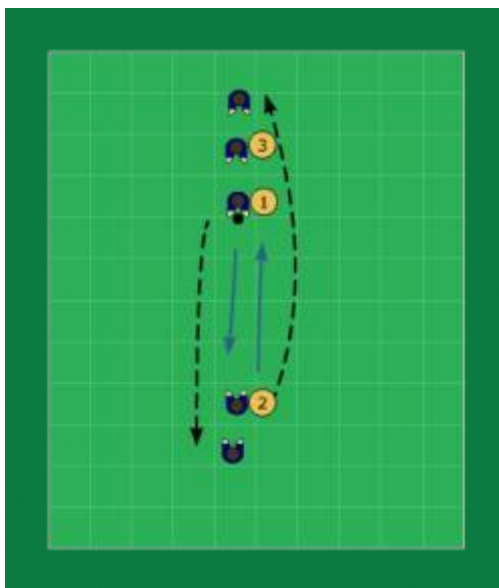
-Fler bollar som går åt olika riktningar. Vid angiven signal byter bollarna riktning.

-Olika teman: Enbart skopa, enbart grepp på höga bollar, Enbart vissa typ av kast.

Kolonn, grepp och underhandskast

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år





Organisation - Anvisningar:
att fånga bollen i grepp eller skopa

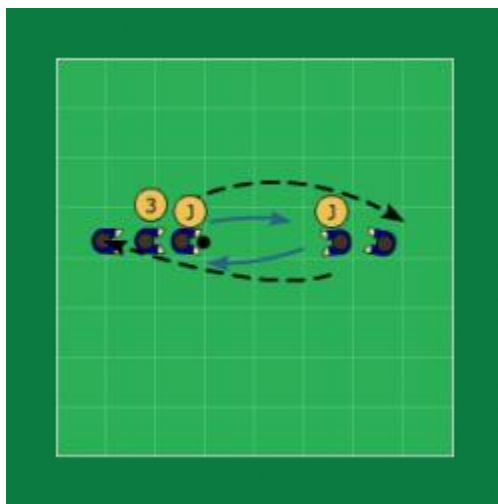
Vad - Varför:
uppvärmning, träna på att ta bollen i greppet, eller att fånga den direkt i skopan

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

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

Kolonn med överhandskast
Rekommenderad från nivå: 6 – 8år





Organisation - Anvisningar:

- 1 Kastar överhandskat till 2 som fångar.
- 2 kastar överhandskast till 3 som fångar.
- Spelarna följer med löpning bollens väg.

Hur:

Se instruktionspunkter för utkast





Sidledsförflyttning med grepp - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

Målvakten (1) förflyttar sig i slalomrörelse mellan konorna och tar sig fram mot målet där 2 kastar/skjuter en enkel boll.

Upprepa 4-5 ggr. byt Målvakt.

Vad - Varför:

Greppteknik, sidledsförflyttning samt utgångsställning

Hur:

- Målvaktens utgångsställning
 - Axelbrett mellan fötterna
 - Fötterna bredvid varandra parallellt
 - Lätt böjda knän och armar
 - Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
 - Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Greppteknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
- Händerna framför ansiktet





- Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Sidledsförflyttning

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsa benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
- Kom bakom bollen innan den fångas

Öva - Variera:

Variera med bollar efter marken, Bollar i midjehöjd, Bollar i grepp, eller höga bollar. Kan även användas i falltekniken.

