



Målvaktens teknik 12-14 år





Introduktion

Under denna period börjar spelarna välja om de vill vara målvakter eller utespelare. Målvakterna bör, förutom ren specialträning, även få spelmomentträning tillsammans med de övriga spelarna. För att ytterligare förbättra spelsinnet och spelet med fötterna, krävs dessutom att de ibland tränar som utespelare. Målvaktsträningen bör även innehålla kombinerade övningar, dvs. i samma övning tränas mer än ett moment.

Tekniken i alla delar av målvaktsspelet ska fortsätta att prioriteras, men stegringen sker i form av mer match lika övningar. Dessa ska tillämpas med syftet att utveckla speluppfattningen och att lära målvakterna ett korrekt rörelsemönster som är präglad av att målvakten ska våga använda sig av ett högt utgångsläge. Kommunikationsträningen utvecklas genom att målvakterna övar mer informativ kommunikation med utspelarna. Målvakterna bör dessutom introduceras till allmän koordinations- och styrketräning, där belastningen och svårighetsgraden ökar successivt. I den senare delen av perioden kan det vara aktuellt för vissa målvakter som hittat sin egen stil, att träna dem mer individanpassat genom att gå in mer på detaljnivå i målvaktsträningen och den feedback som ges till målvakten. Att individ anpassa träningen till att träna på målvaktens styrkor är också något som den senare delen av perioden ska handla om.

Målvakten ska också få en djupare förståelse i vad positionsspel innebär. Detta innefattar dels introduktion till att positionera sig i rätt vinklar i förhållande till bollen, men även förmågan att placera sig vid rätt avstånd i förhållande till bollens position. Dessutom bör målvakterna träna kommunikation med utspelarna. Skolningen består i att ge målvakterna förståelse för grundläggande begrepp och kommandon.

I takt med att de klarar av tekniken i övningarna, kan tränaren lägga till fler moment i övningarna. Detta för att effektivisera träningen med mer bollkontakt för målvakterna, och för att öva upp deras rörlighet och koordination.

De flesta fotbollstränare idag behöver öka kunskap om målvaktens roll. Alltför många träningar byggs utifrån utspelarnas behov och sedan försöker tränaren klämma in en skottövning/ spelövning med liten eller ingen förberedelse för målvakten. Målvakten får sedan se sig själv göra mindre bra prestationer och släppa in enkla mål för att hen inte är rätt uppvärmd.

Målvakten har behov av special träning lika frekvent som utspelarna och har behov av ledare som förstår och intresserar sig för positionen. Målvaktens roll är den mest utsatte, håller nollan i 89 minuter och släpper in ett mål i 90 minuten och matchen är avgjord till motståndarnas fördel, eller räddar och blir matchvinnare!!!

Ett viktigt inslag för att målvakterna ska lära sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer är att de inkluderas och deltar tillsammans med övriga laget vid spelträningen såsom spelmoment, smålagsspel och spel,

Stenungsunds IF vill ge målvakter samma uppmärksamhet som utspelarna även om tränaren själv inte varit målvakt. Detta material kan ge lite vägledning både för tränare, målvaktstränare och målvakten själv. Alla lag bör ha minst en tränare som känner till grunderna för målvaktsspelet även om alla grunder inte tränas kontinuerligt.

På sikt bör målsättningen vara att alla lag har minst en ledare som gått Svenska fotbollsförbundets målvaktstränarutbildning C och de lag över 13 år har ledare som gått målvaktstränarutbildning B.





Innehållsförteckning

Innehåll

Introduktion	2
Innehållsförteckning	3
Målvaktsövningar rekommenderad nivå 12-14 år.....	5
Utgångsställning - Uppfattning	5
Sidledsförflyttning	6
Grepp – Uppfattning	7
Grepp - Sidledsförflyttning.....	8
Greppteknik vid utrusning och höga bollar - Isolerat	9
Grepp hög boll - Skott	11
Grepp - Höga bollar 3	12
Grepp - Pentagon	13
Grepp - Kolonn	14
Kast/Bredsida	15
Fallteknik - Markbollar, nära mv	16
Fallteknik - Höga bollar, långt ifrån mv	17
Fallteknik vid utrusning och upphopp på höga bollar - Kombinationsövning - Isolerat	18
Hög boll bakåt	20
Höga bollar - 3 punkter	21
Boxteknik - Isolerat	21
Boxteknik - Främre ytan	24
Agerande vid inlägg, positionering - Isolerat	25
Inlägg med spelvändning	27
Lobb.....	28
Lång passning i luften (med vristen) och skruvad passning - Isolerat	29
Mottagning och passning med fotens insida - Isolerat.....	31
Målvaktscirkel	32
Fotarbete - Snabbhet	33
Fotarbete med boll	34
Snabbhet efter retur	35
Snabbhet vid utrusning.....	36





Skott i vinklar - Isolerat	37
Skott	39
Inlägg längs marken (Cutback)	40
Skott - Retur i vinkel	41
Instruktion - Utspark, halvvolley	42
Sidvolleyutspark - Isolerat	43
Sidvolleyutspark (Arsenalaren) - Funktionell	44
Djupledsboll	45
Djupledsboll, tre möjligheter - Isolerat	46
Uppvärmning friläge	47
Friläge	48
Friläge i kolonn	49
Friläge skott	50
Friläge/Djupledsboll (Smålagsspel - Instick) - Funktionell	51
Spelvändning med fötterna	53
Målvaktstennis - Målvaktslek	54
Uthållighet	56
Målvaktens spel 12-14 år	57
Spel med fötterna (Rektangeln) - Funktionell	57
Speldjup bakåt (Passningsräkning) - Funktionell	59
Spelvändning i backlinjen - Funktionell	61
Spelvändingar (Smålagsspel - Spelbredd) - Funktionell	62
Spelvändingar - Funktionell	64
Inlägg (Passningsräkning - Volley) - Funktionell	66
Inlägg bortre stolpe (med överlapp) - Funktionell	68
Skott/Djupledsspel (Överlämning) - Funktionell	70
Skott, samarbete Mv och försvarare - Funktionell	72
Skott (Smålagsspel) - Funktionell	73
Skott i vinklar (Väggspel) - Funktionell	75
Skott i vinklar (Avslut från sidan) - Funktionell	77
Skott i vinklar (Arsenalaren) - Funktionell	79
Målvakt - Skott/Djupledsspel - Funktionell	80
Skott (Tempospel - Press) - Funktionell	82
Sidvolleyutspark (Stort spel) - Funktionell	84
Frisparks mur	86

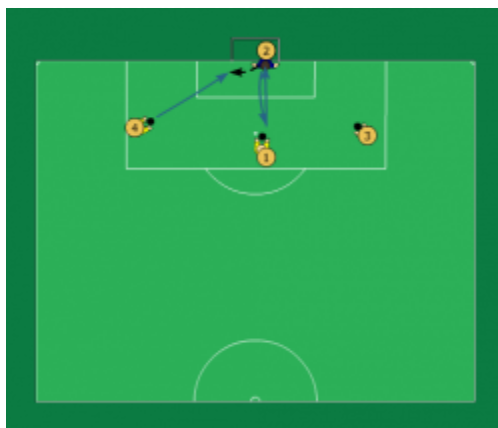




Målvaktsövningar rekommenderad nivå 12-14 år

Utgångsställning - Uppfattning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

mv 1 skjuter enkla skott på mv. 2. 2 rullar tillbaka bollen så att 1 kan skjuta på ett tillslag. vid signal kommer skott från 3 eller 4. mvtr. ger signal och vem som skjuter

Vad - Varför:

Snabb förflyttning, viktigt att stå rätt när skott kommer. På rätt ställe och på rätt sätt. Skotten behöver inte vara för svårt. vi tränar mv. förmåga att komma rätt.

Öva - Variera:

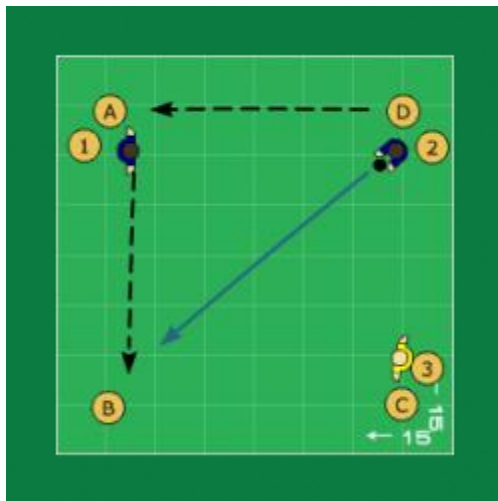
Byt mv.





Sidledsförflyttning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

3 mv. 4 koner

Vad - Varför:

- 1 gör en sidledsförflyttning mot kona B.
- 2 skjuter mot 1 som fångar den.
- 2 joggar till A.
- 3 gör en sidledsförflyttning till D.
- 1 skjuter mot 3 och joggar sedan till C. etc.

Hur:

Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna

Öva - Variera:

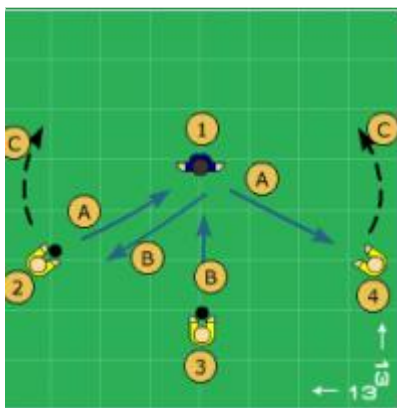
byt riktning





Grepp – Uppfattning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 2 o 3 har varsin boll. underarmskast. A. 2 kastar på 1, 1 greppar och kastar till 4.
1 vänder sig mot 3. B. 3 kastar på 1, 1 greppar och kastar till 2. 1 vänder sig mot 4. får ny boll. osv.
Målvakt kastar alltså till den som inte har boll eller har kastat.
Byt mv.

Vad - Varför:

Viktigt att mv. vänder sig helt mot den han får bollen ifrån och sedan jobbar rätt med fötterna så att kastet blir riktigt. Var noga med att tempot inte blir för högt, så man slarvar med fotarbetet

Öva - Variera:

C. 2 o 4 flyttar sig uppåt så mv. får jobba ännu mer med fotarbetet





Grepp - Sidledsförflyttning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 1 skjuter på 3, samtidigt som 2 skjuter på 4. Därefter byter 3 o 4 plats. nya skott. nytt platsbyte osv.
Byt mv.

Vad - Varför:

målvaktens agerande vid skott

Hur:

korsa ej benen vid sidleds förflyttning, kom ut mot skytt försök hålla alla bollar





Greppteknik vid utrusning och höga bollar - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Organisation

4 målvakter, 2 mål (4 koner), 4 bollar och yta 30 x 15 m.

Anvisningar:

A och B har varsin boll

A spelar bollen längs marken mot C eller kastar en hög boll.

C löper fram och fångar bollen innan den passerar konraden. A följer bollen

A ställer sig bakom D och C bakom B

B spelar bollen längs marken mot D eller kastar en hög boll.

D löper fram och fångar bollen innan den passerar konraden.

Spela eller kasta ibland bollen snett åt höger eller vänster

Vad - Varför:

Vad: Greppteknik vid utrusning och höga bollar

Varför: För att förbereda kroppen på träning För att träna på att fånga djupledsspel före motståndarna

Hur:

- Stå i sprinterställning
- När du fångar bollen, böj i knä- och höftled så att händerna når ner till marken
- Behåll farten i greppögonblicket med ena benet framför det andra.
- Låt bollen rulla upp i ett säkert grepp





Vid höga bollar:

- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar.
- Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra
- Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna

Öva - Variera:

Alternativ:

A skjuter ett löst halvvolleykott mot C
C löper fram och fångar bollen innan den studsar på C:s "planhalva" Osv..





Grepp - Höga bollar 3

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter, 1 mål

Vad - Varför:

- 2 kastar en hög boll mot 1.
- 1 rör sig mot bollen, hoppar upp o fångar den.
- 1 returnerar bollen till 2.
- 2 kastar en hög boll över och förbi 1 mot vänstra stolpen.
- 1 rör sig bakåt och fångar bollen.
- 1 returnerar bollen till 2.
- 3 kastar en hög boll mot bortre stolpen lite längre ut.
- 1 rör sig mot bollen, hoppar upp och fångar den. därefter byte av målvakt

Hur:

Jobba "sidled" bakåt, kroppen i balans så upphoppet bli uppåt ej bakåt

Öva - Variera:

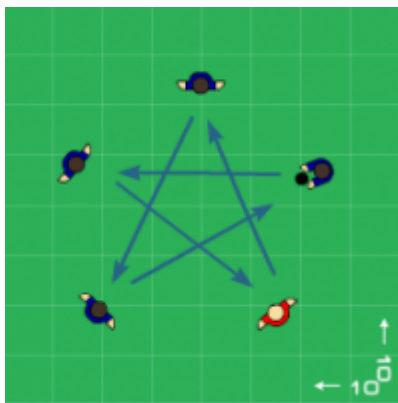
upprepa 5 gånger, därefter byter ni mv.par





Grepp - Pentagon

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

4 mv. + 1 mv.tr. (man måste vara 5 st, är man inte det får bollen bara gå en annan väg)

Uppställda i cirkel.

Kastar underarmskast till "gubbe 2" till höger. etc.

Vad - Varför:

Grepp, utgångsställning. uppfattning

Hur:

Fotställning mot bollhållaren Tummar pekfinger bakom bollen, ta bollen framför dig blick på boll

Öva - Variera:

1. använd 2 bollar
2. använd 2 bollar. en kastas och en passas men med fötterna
3. använd 3 bollar, 2 kastas och en passas med fötterna
4. sitta ned 1 eller 2 bollar, kasta med två händer över huvudet i samma turordning.
5. Byt håll, riktning





Grepp - Kolonn

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

3-5 mv.

A. mv 1 lägger ned bollen på backen, träffar mv 3.

B. mv 1 springer och ställer sig bakom 4

B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

Vad - Varför:

1. Stå rätt, utgångsställning. 2. Rätt greppteknik

Hur:

Tummar pekfinger bakom bollen, ta bollen framför dig blick på boll

Öva - Variera:

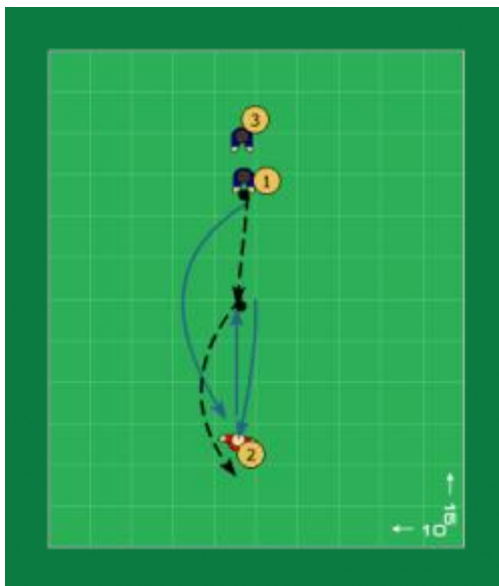
byt ut skott mot kast





Kast/Bredsida

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

3 o 3,

2 mv på ena sidan den andra 10 m ifrån.

mv 1 kastar överarmskast till mv 2.

mv 2 greppar rullar lätt tillbaka bollen längs marken.

mv 1 springer framåt lägger en bredsida i magen på mv 2.

fortsätter löpningen och ställer sig bakom mv 2.

mv 2 kastar till mv 3.

mv 3 greppar och rullar lätt tillbaka bollen

etc.

Hur:

Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,

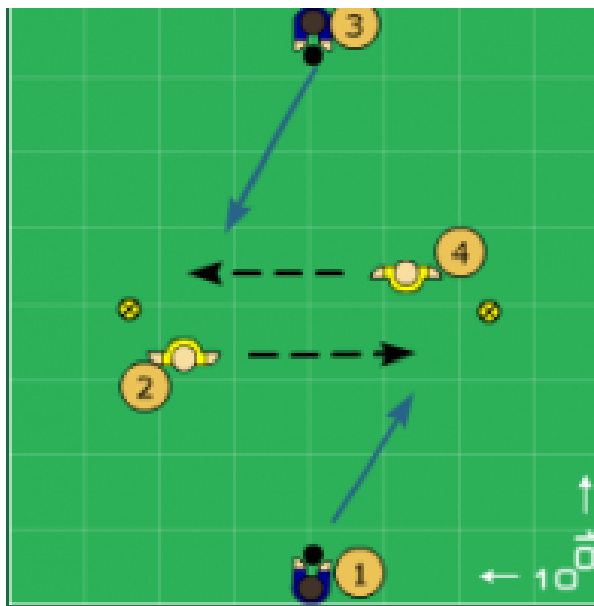
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt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





Fallteknik - Markbollar, nära mv

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter.

Vad - Varför

1 skjuter bollen till vänster om 2 som kastar sig och greppar den.

Samtidigt skjuter 3 på 4. efter skott byter 2 o 4 plats.

Nya skott.

Hur:

Vinkla frånskjutsfoten snett utåt. landa på mjukdelar. ta bollen framför dig

Öva - Variera:

Byt uppgift. Byt riktning





Fallteknik - Höga bollar, långt ifrån mv

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

5 koner upplagda på rad 1,5-2 m mellan varje. 5 bollar

Vad - Varför:

Mv. startar vid bakom kona A, springer runt den. Tränaren kastar en boll i luften.

Målvakten kastar sig och fångar bollen. upp igen runt kona B och ny boll i luften.

Hur:

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt.

Landa på mjukdelar vik in armbågen,
Stå i utgångsställning för skott.

- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.
 - Landa på sidan med kroppen bakom bollen.
 - Sträck armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
 - För den närmaste armen utmed marken, ej uppifrån och ned.
 - Ha den närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen.
 - Skapa en så stor greppyta som möjligt.
 - Undvik rotation framåt med benen.
- Om du inte kan fånga bollen skall du med öppen hand och med så stor del av handflatan





som möjligt tippa den helst direkt till hörna.

Öva - Variera:

Var noga med kvalitén på kasten. Var noga med fotarbetet, stegen får inte bli för stora

Fallteknik vid utrusning och upphopp på höga bollar - Kombinationsövning - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Organisation

4 målvakter, 1 mål, 3 bollar och yta 20 x 25 m.

Anvisningar

Målvakt A kastar en hög boll mot Målvakt C.

Målvakt C möter, hoppar och fångar bollen

Målvakt C förflyttar sig till mitten av målet.

Målvakt B spelar bollen längs marken mot konmålet

Målvakt C rusar ut, kastar sig och fångar bollen.

Målvakt C ställer sig bakom Målvakt D

Målvakt A kastar en hög boll Målvakt D.

Målvakt D möter, hoppar och fångar bollen

Målvakt D förflyttar sig till mitten av målet.

Målvakt B spelar bollen längs marken mot konmålet

Målvakt D rusar ut, kastar sig och fångar bollen.

Målvakt D ställer sig bakom C Målvakt.

Byt uppgifter efter 3 bollar per målvakt

Vad - Varför:





Vad: Fallteknik vid utrusning och upphopp på höga bollar.

Varför: För att träna på att fånga djupledspassning före en motståndare som är nära målvakten

Hur:

Om du kastar dig åt höger ska du i sista steget skjuta ifrån med höger fot och rikta den snett framåt

Sträck fram armarna i samma riktning som högerfoten

Fånga bollen snett framför kroppen, landa på sidan.

Vid höga bollar:

Rör dig mot bollen

Fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar.

Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra

Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna





Hög boll bakåt

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. ett mål

Vad - Varför:

- 1 står i mål, övriga med varsinn boll c:a 6 meter från mållinjen med varsin boll.
- 1 löper fram mot 2, lägger handen på bollen och börjar backa tillbaka mot mål.
- 2 kastar en lagom hög boll mot målet, 1 fångar, boxar eller tippar bollen över ribban.
- 1 löper fram mot 3 lägger handen på bollen och börjar backa.
- 3 kastar en lagom hög boll. etc..

Hur:

Jobb"sidled" bakåt håll upp kroppen i balans. upphoppet skall vara upp ej bakåt

Öva - Variera:

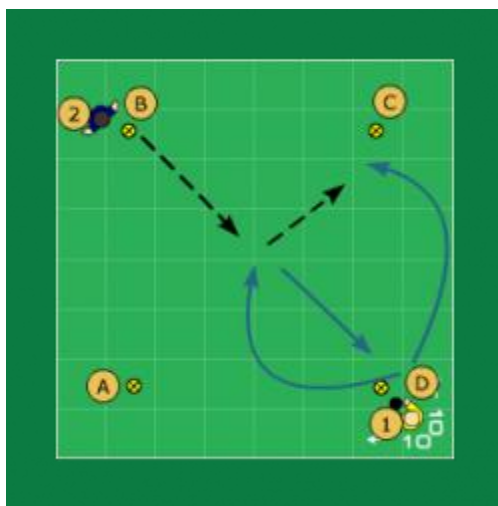
Byt målvakt





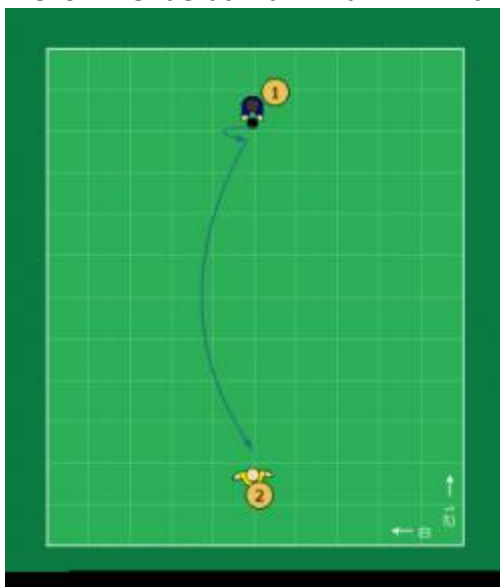
Höga bollar - 3 punkter

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Boxteknik - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

2 och 2, en boll.

1 kastar upp bollen i luften och boxar den till 2. 2 fångar bollen och kastar sedan upp den och boxar till 1. 1





fångar bollen. etc.

Vad - Varför:

Vad: Boxteknik

Varför: Behärska boxteknik

Hur:

- Knyt händerna, håll fingrarna mot varandra och böj tummarna ovanpå fingrarna
 - Träffa bollen snett underifrån och fullfölj boxrörelsen
 - Boxa högt
- Använd höger hand om bollen kommer från höger och vice versa

Öva - Variera:

Börja med två händer och sedan 1 hand.

Boxteknik med upphopp - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter. 1 mål

Upprepa 4- 5 gånger, byt målvakt.

2 kastar en hög boll mot främre ytan.

1 hoppar upp och boxar tillbaka bollen till 2.

1 tillbaka till utgångsposition.

3 kastar en hög boll mot motsatta främre ytan.

1 hoppar upp och boxar tillbaka till 3.





Vad - Varför:

2 kastar en hög boll mot främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka bollen till 2. 1 tillbaka till utgångsposition. 3 kastar en hög boll mot motsatta främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka till 3.

Hur:

Boxteknik

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Rör dig mot bollen
- Gör upphoppet på ett ben och dra upp det andra knät
- Knyt händerna, håll fingrarna mot varandra och böj tummarna ovanpå fingrarna
- Träffa bollen snett underifrån och fullfölj boxrörelsen
- Boxa högt och ut mot kanten
- Använd höger hand om bollen kommer från höger och vice versa
- Boxa åt motsatt långsida
- Förläng bollen åt motsatt långsida om du inte når att boxa bollen
- Landa på upphoppsbenet

Öva - Variera:

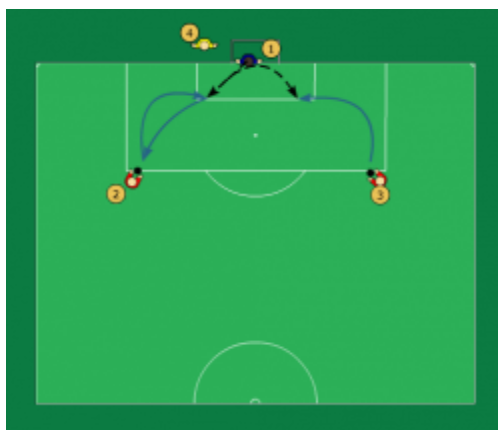
Träna både en och tvåhands boxning





Boxteknik - Främre ytan

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 1 mål

Vad - Varför:

2 kastar en hög boll mot främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka bollen till 2. 1 tillbaka till utgångsposition. 3 kastar en hög boll mot motsatta främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka till 3.

Hur:

Använd flata ytan mellan knogar och fingerled, möt bollen snärtigt med små rörelser

Öva - Variera:

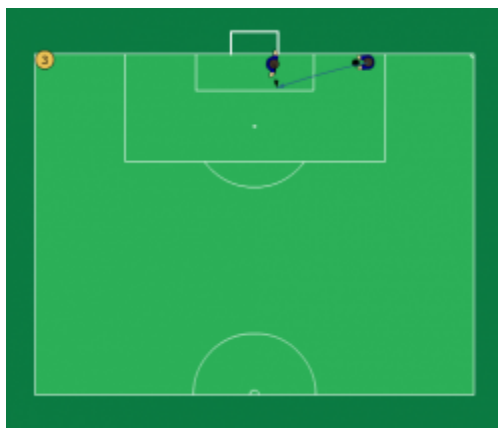
Träna både en -och tvåhands boxning, upprepa 4- 5 gånger, byt målvakt.





Agerande vid inlägg, positionering - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år/



Organisation - Anvisningar:

Mv placering vid olika inläggs situationer

- 1 Slår ett tidigt inlägg
- 2 Slår ett sent inlägg
- 3 Spelar snett inåt bakåt

Om ni ser att spelarna har problem att slå inlägg kanske kan man slå helvolley eller kasta.
Måste kanske hjälpa till som instruktör att anpassa övningen.

Vad - Varför:

Vad: Agerande vid inlägg

Varför: Ha rätt positionering gentemot vart bollen befinner sig.

Hur:

Allmänt:

- Målvakt flyttar över mot bollsidan för att täcka yta mellan backlinje och målet.
- Målvakten eftersträvar hela tiden med att stå i linje mellan boll och mitten av målet.
 - Korrigering av positioner måste utifrån inläggspelarens skruv. (hö/vä fot)
- Går bollen förbi målvakten vid ett inlägg (bortre ytan) är det viktigt att målvakt (Fig 2) kommer in i skottposition genom att röra sig in mot mål (B) och sedan ev. ut mot skytten

Figur 1:. Tidiga inlägg: Ha hög utgångsposition för att kunna ta bollar mellan målvakt och tänkt backlinje.
Något framför målområdeslinje.

Figur 2: Sena inlägg:

- Målvakt retirera in mot målområdet (A) och något placerat mot främre delen av målet.
- Sena inlägg i den moderna fotbollen spelas mer och mer hårt och flackt mot den främre ytan. Kommer





den ditåt ansvarar utespelare för att spela bort bollen. Då kan målvakt koncentrera sig på bollar centralt och de bollar som kommer mot borte delen av stolpen.

Figur 3: Snett inåt bakåt (Cut-back)

- Målvakt placera sig vid främre stolpen (aldrig gå ut från målet!)
- Kan målvakt ta bollen när den spelas in centralt skall den göra det.
- Om bollen spelas snett inåt och målvakten inte kan ta bollen skall målvakten förflytta sig till en mer central position i målet.

För tekniska instruktioner se övingarna.

Mv - Upphoppsteknik mot bakre ytan - Isolerat

Mv - Upphoppsteknik mot främre ytan – Isolerat





Inlägg med spelvändning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 Mv 2 inläggare 2 mottagare

Inläggare 1 slår/kastar boll på bakre ytan, Mv fångar och kastar snabbt till mottagare 2. Inläggare 3 slår/kastar boll på bakre ytan, Mv fångar och kastar snabbt till mottagare 4.

Hur:

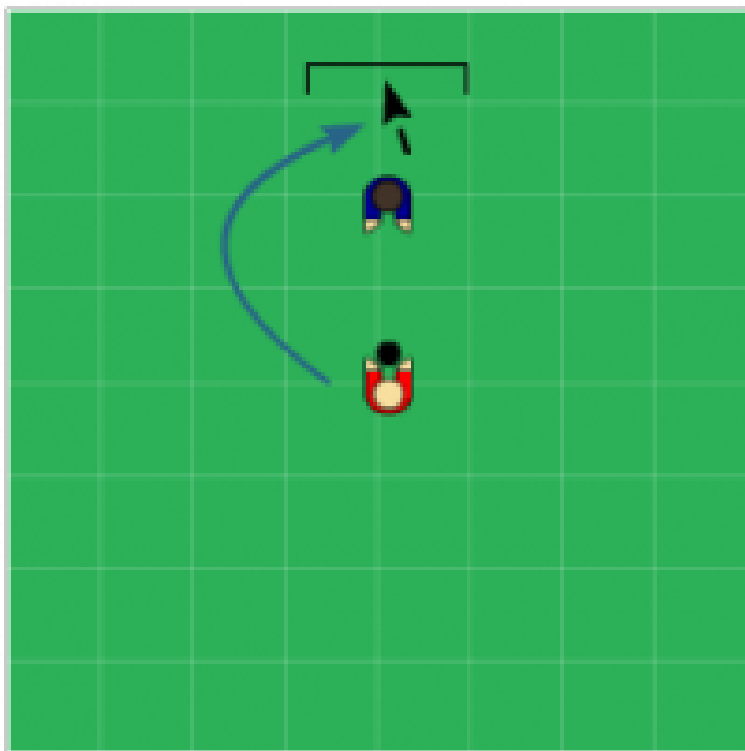
1. Rätt placering vid inlägget,
2. Rätt fotställning
3. Snabbt ut i bollbanan
4. Jobba framåt och fånga bollen högt
5. Utkast med precision lätt att ta emot





Lobb

Rekommenderad från nivå: 12-14 år



Organisation-Anvisningar:

Teknik vid lobb

Hur:

Backa snett bakåt åt det håll bollen går.

Greppa bollen med kroppen i balans.

Kan du inte greppa förläng då bollen med öppen hand.

Använd den handen som är ut mot planen.

Öva – Variera:





1 Kastar bollen i en båge över 2 som backar och räddar bollen.

Upprepa i lugnt tempo 5 ggr sedan byt uppgifter.

Lång passning i luften (med vristen) och skruvad passning - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Organisation

4 målvakter, 2 mål (4 koner), 4 bollar och yta 50 x 18 m.

Anvisningar

- A gör tillbakaspel till B som tar emot och slår en lång passning till C.
 - A och B byter plats
- C tar emot bollen och passar till D
- D gör tillbakaspel till C som tar emot och slår en lång passning till A osv.

Vad - Varför:

Vad: Lång passning i luften (med vristen) och skruvad passning

Varför: För att öka målvaktens precision vid långa uppspel

För att öka möjligheten att behålla bollen efter långa uppspel

Hur:

Hur

Vristpassning

- Låt stödjebenet peka i passningsriktningen
 - Böj stödjebenet lätt i knäleden
 - Pendla bakåt med tillslagsbenet
 - Peka nedåt med stortån på tillslagsbenet





- Sparka igenom och fullfölj pendlingen med tillslagsbenet

Skruvad passning

- Löp lite snett mot bollen
- Luta överkroppen något bakåt
- Lås vristen och låt foten peka snett uppåt
- Träffa nedre delen av bollen vid sidan om centrum
- Fullfölj inåt med tillslagsbenet för att öka skruven på bollen

Öva - Variera:

Alternativ: Skruvad passning med ett tillslag (1)





Mottagning och passning med fotens insida - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Organisation

4 målvakter, 2 mål (4 koner), 4 bollar och yta 30 x 20 m.

Anvisningar

A passar bollen till B som tar emot och passar till C

A ställer sig bakom D och B tar A:s position

C passar bollen till B som tar emot och spelar tillbaka till C

C tar emot bollen och passar till D

B och C byter plats

Vad - Varför:

Vad: Mottagning och passning med fotens insida

Varför: För att få träna på speldjup bakåt och göra uppspel med fotens insida

Hur:

Mottagning

- Möt bollen

- Vinkla stödjebenet mot ytan dit mottagningen ska göras

- För foten aktivt mot bollen och gör mottagningen som en förberedelse för passningen

Passning

- Sätt stödjebenet i jämnhöjd med bollen och låt det peka i riktning för passningen

- Vrid ut tillslagsfoten och pendla tillslagsbenet bakåt- uppåt och sedan framåt med något böjt knä





- Träffa mitt på bollen vilket ger markpassning
- Fullfölj pendlingen med tillslagsbenet

Öva - Variera:

Alternativ 1: Alla passningar med två tillslag

Alternativ 2: Den långa passningen med två tillslag

Den korta passningarna med ett tillslag

Alternativ 3: Alla passningar med ett tillslag

Målvaktscirkel

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Mv placeras i en cirkel. Mv 1 ropar sitt namn och kastar bollen till valfri Mv. Byter sedan plats med densamma. Mv 2 upprepar vad Mv 1 gjorde

Vad - Varför:

Greppteknik, kommunikation

Hur:

Greppteknik

tummar pekfinger bakom, dämpa bollen med under armar, Fånga bollen framför dig.

Tydligt visa med kropp och språk vem du levererar bollen till

Öva - Variera:

flera bollar i cirkeln samtidigt





Fotarbete - Snabbhet

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 o 1. jobbar i sidled mot stolpen, tar i stolpen sedan full fart ut mot bollen, lägger handen på bollen och full fart bakåt. mv.tr kastar bollen i en lagom båge över mv.

Vad - Varför:

Tänk på hur målvakten förflyttar sig. sidled-framåt-bakåt. inte korsar benen. tajming.

Öva - Variera:

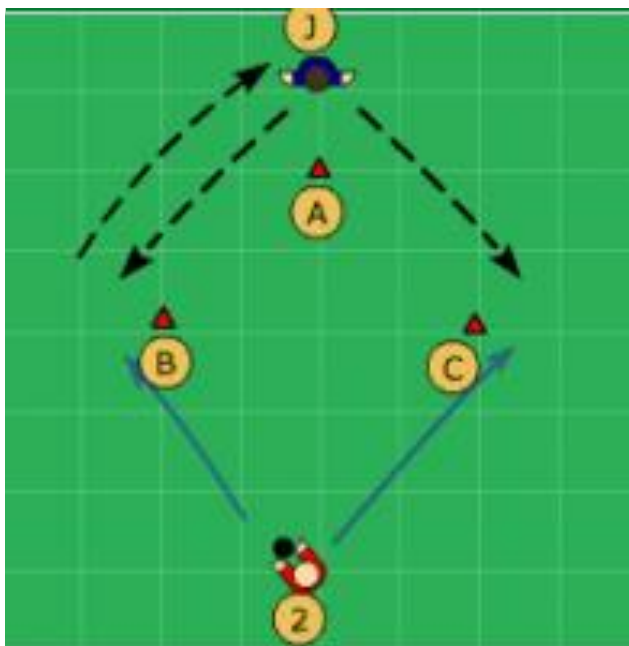
Byt målvakt, Byt håll





Fotarbete med boll

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 Löper fram mot kona B.

Får en passning av 2 som han spelar tillbaka.

1 backar sedan och rundar kona A.

Löper fram mot kona C där han får ny passning

Upprepa 4-6 ggr byt Målvakt

Hur:

Visa var du vill ha bollen. Blick på bollen vid tillslag.

Noga med att träffa.

Använd höger fot mot höger kona och vänster vid vänstra

Öva - Variera:

Löp fram och få ett skott.





Rulla tillbaka bollen.
Först efter marken, sedan i midjehöjd i greppet och därefter höga bollar.

Snabbhet efter retur

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

2 mv. + mv tr.

Mv.tr skjuter ett skott som målvakt kastar sig och räddar, därefter lägger han en kortare boll som mv rusar ut och kastar sig och greppar.

Vad - Varför:

Målet är att greppa båda bollarna även om man släpper

boll nr ett omgående.

Öva - Variera:

Byt målvakt varannan gång





Snabbhet vid utrusning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

2 mv. + mv tr.

1 står med ryggen mot tr. - Tr. spelar bollen i olika vinklar mot 1 vid signal, antingen med ett rop eller att mv 2 står bakom målet och släpper en boll i marken. - När mv. vänt sig är det snabb utrusning mot bollen och fånga den.

Vad - Varför:

Beroende på bollens placering agerar mv. enl. följande.

Kommer bollen mellan A o B kastar mv sig åt höger.

Kommer bollen mellan B o C greppar mv. bollen stående.

Kommer bollen mellan C o D kastar mv. sig åt vänster

Öva - Variera:

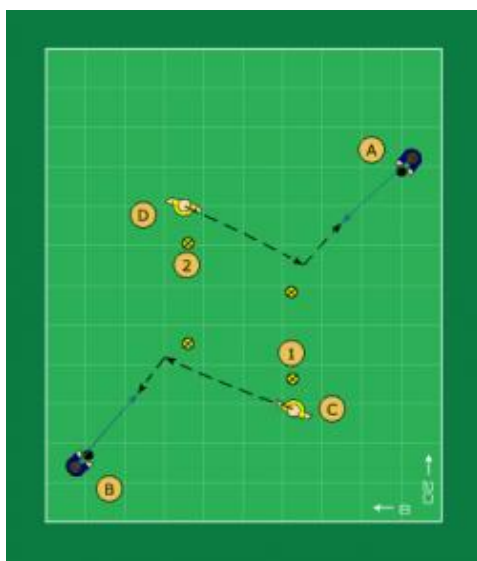
byt målvakt efter 5 - 6 ggr.





Skott i vinklar - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter. A och B skjuter halvvolley på C och D som har förflyttat sig sidleds, först i skott linje och sen framåt. C och D returnerar boll med kast. Sedan vrider sig C och D 180 grader och börjar om samma procedur från kona 1 och 2.

Byt uppgifter 5-10 skott

Vad - Varför:

Skott i vinklar

För att snabbt kunna förflytta sig i skottlinje för skott i vinkel

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 korsar benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
 - Kom bakom bollen innan den fångas

Öva - Variera:

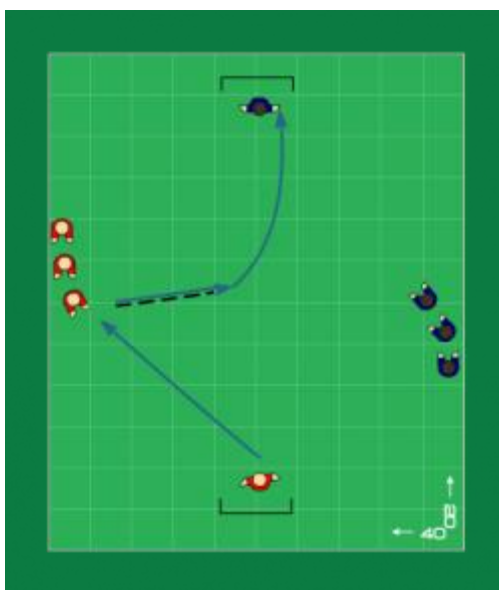
Kast istället för halvvolley





Skott

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

2 mv. övriga agerar utespelare.

2 mål 35-40 m från varandra.

1 mv i vardera målet.

Övriga i två led på mittplan på varsin sida.

Målvakt kastar till spelare som tar ned bollen och avslutar mot det andra målet.

Vad - Varför:

Båda målvakterna kastar samtidigt

Hur:

Kom ut skär av vinkel. stå still när skottet avlossas

Öva - Variera:

Byt målvakter





Inlägg längs marken (Cutback)

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 mål. 3-5 målvakter

Position vid inlöpande spelare från kanten.

Spelaren försöker nå medspelare i boxen.

mv. försöker bryta inspelet.

Vad - Varför:

1 slår en boll snett inåt bakåt, som mv. med möda kan ta genom att kasta sig.

därefter mv. snabbt upp för att förbereda sig på skott ifrån 2.

Kort vila.

Nytt inspel från andra kanten (3). samma förfarande. snett inåt.

mv. skall kunna ta bollen. Därefter skott ifrån 2.

Kort vila

Upprepas 5 -6 gånger. byte mv och övriga positioner





Skott - Retur i vinkel

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv 2 antingen på hö el. vä sida, så mv2 får slänga sig.
Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar,
snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

Vad - Varför:

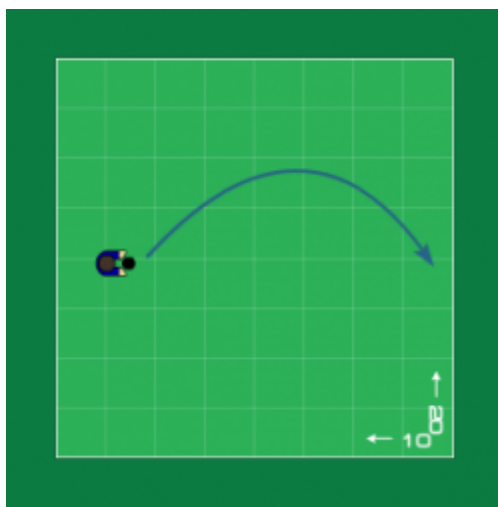
Kom i position – Utgångsställning





Instruktion - Utspark, halvvolley

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Genomgång Utspark

Visa utförandet

Vad - Varför:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsats i marken,
 - Träffa bollen på undersidan,
 - Skottbenet skall pendla i en rak bana,
 - Fullfölj sparken ordentligt.

Hur:

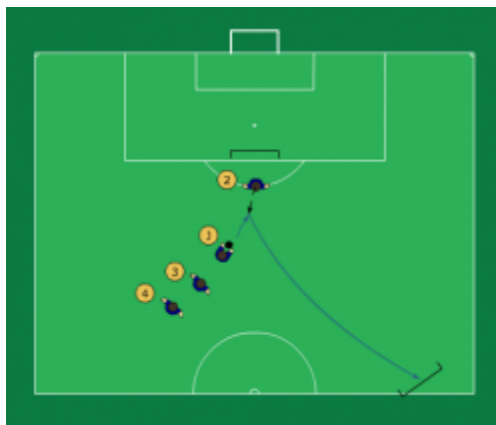
- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsats i marken,
 - Träffa bollen på undersidan,
 - Skottbenet skall pendla i en rak bana,
 - Fullfölj sparken ordentligt.





Sidvolleyutspark - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter, 2 mål, avstånd 40-60 meter

Mv 1 spelar bollen som en djupledspassning till Mv 2.

Mv 2 tar upp bollen och gör en utspark mot det tomma målet på kanten.

Mv 2 ställer sig bakom mv 4.

Mv 1 ställer sig i mål och får en boll av Mv 3 osv.

Byt riktning efter ett tag

Vad - Varför:

Vad: Sidvolleyutspark

Varför: Med god kontroll kunna hitta spelare med en utspark.

Hur:

Sidvolleyutspark

- Stå med sidan åt det håll bollen ska spelas och hålla bollen med denna sidas hand, sparkar du med höger fot så håll bollen med vänster hand och tvärtom åt andra hållet
 - Rikta stödjebenet och luta överkroppen dit bollen ska spelas
- Roter kropp på stödjebenet och föra tillslagsfoten utåt och framåt
 - Fullfölja sparken





Öva - Variera:

Anpassa ytan och avstånd efter spelform

Sidvolleyutspark (Arsenalaren) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

12-16 spelare + 2-4 mv. Stora mål och planstorlek ca 50*40m. 2 fasta YFW i varje lag ger 4 mot 2. Starta alltid anfallen med uppspel på Yfw (A) från målvakt via Utspark och fyll på (C). Om försvarande lag bryter med brytpass (1 eller max 2 tillslag) fullföljer dom sitt anfall. Även mv kan starta spelet efter räddning.

Nytt anfall startar alltid från det mål där avslutningen ägt rum (A). Börja alltid med att anfalla.

Många bollar runt målen.

Byt yfw med jämna mellanrum.

Byt målvakt vid fler än två under spelets gång

Offside gäller utom vi 1:a pass eller brytpass till fw.

Vad - Varför:

Vad: Sidvolleyutspark

Varför: Kontrollerade utsparkar vid speluppbyggnad

Hur:

Allmänt:

- Spela bollen framför spelaren

- Rädda du bollen försök att få en snabb igångsättning, annars jobba med kontroll.

Sidvolleyutspark

- Stå med sidan åt det håll bollen ska spelas och hålla bollen med denna sidas hand, sparkar du med höger fot så håll bollen med vänster hand och tvärtom åt andra hållet

- Rikta stödjebenet och luta överkroppen dit bollen ska spelas





- Roter kroppen på stödjeplanet och föra tillslagsfoten utåt och framåt
- Fullfölja sparken

Öva - Variera:

Genom ökad planstorlek ökas den fysiska belastningen. Kan användas som spjällkningsövning ibland.

Djupledsboll

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Mv.tr slår boll. 3 alternativ. Djupledsboll till 2 el. 4 eller kort till 3 som dribblar mot mål. 6 -8 avslut per mv.
Byt

Vad - Varför:

Smyg ut när bollföraren inte har bollen under kontroll, Ju närmre motståndaren ju lägre med händerna ,
stå upp så länge som möjligt

Hur:

Att smyga ut, röra sig när bollförare inte har boll kontakt Lägre med händerna ju närmare bollföraren
kommer. Stå upp så länge som möjligt





Djupledsboll, tre möjligheter - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter 1 mål.

1 spelar bollen längs marken mot valfritt konmål.

2 rusar ut och fångar bollen.

2 ställer sig bakom 4.

1 spelar ny boll mot valfritt konmål.

3 rusar ut och fångar bollen.

Vad - Varför:

Agerande vid Djupledspassningar/Friläge

Hur:

Beroende på vad bollen hamnar agerar man enl. princip.

a) Boll åt höger, kasta sig åt höger

b) Boll åt vänster, kasta sig åt vänster

c) Boll rakt fram kan fångas stående alt. kasta sig åt valfritt håll

Använd även Fallteknik

- Målvaktens utgångsställning vid Djupledspassningar/Friläge är en fot fram för den andra riktad mot bollen

- Landa på mjukdelarna (vadens och lårets utsida, sidan av kroppen, utsidan av armen/axeln)

- Landa med kroppen bakom bollen

- Ha närmaste handen bakom och den andra handen ovanpå bollen

- Ta bollen så tidigt som möjligt – attackera bollen – sträck fram armarna

- Låg tyngdpunkt





- Försök slänga dig snett framåt – armarna först, sedan kroppen, sist benen
- När du landar – spänn understa benet och dra upp det översta som skydd
- Om man ska slänga sig åt höger – skjut ifrån med höger ben och tvärtom – ta ett litet steg snett framför dig och vinkla foten lite i slängögonblicket
- Skapa en stor greppyta med händerna – bra grepp

Uppvärmning friläge

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 driver framåt några meter innan Mv gör han en riktningsförändring utan att finta. Mv slänger sig och FÅR rädda bollen

Hur:

Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt. "smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot





Friläge

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 mål. 5 - 6 spelare.

1 mv i målet, övriga på linje utanför straffområdet med varsin boll.

Mv.tr vid straffpunkten kastar upp en hög boll som mv. går ut och greppar och lämnar tillbaka till mv.tr.

I samma ögonblick utmanar en förutbestämd spelare mv med ett friläge.

mv agerar ut mot spelaren och försöker avvärja.

Efter avslut, tillbaka till utgångspunkt i målet. Ny hög boll.

5 - 6 omgångar per målvakt.

Vad - Varför:

Inte för högt tempo, lite kort vila mellan varje omgång,

Så man kan jobba maximalt vid varje sekvens.

Hur:

Stå upp så länge som möjligt. aväg om du kan gå på bollen med händerna eller om du skall täcka, komma nära och bli träffad

Öva - Variera:





Efter halva tiden. övergår vi till skott utifrån istället för friläge. Låt avslutarna backa några meter så den som skall skjuta petar fram bollen några meter innan skott. På så sätt får mv. träna uppfattning och reaktion.
Byt målvakt

Friläge i kolonn

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

- 1 Driver bollen mot 2 som försöker rädda ett friläge. Räddar han lägger han ner bollen och gör ett friläge mot 3
Räddar han inte tar han ny boll och kör mot 3
1 ställer sig sist i ledet

Hur:

Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt. "smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot

Öva - Variera:

Dribbla förbi mv eller skjut förbi mv





Friläge skott

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 Driver bollen genom kvadraten. Räddar Mv får han en ny boll av Tränaren och skjuter på mål.
OBS om utspelaren driver bollen utanför kvadraten räknas det som räddning (ingen ny boll då utan
fortsätt med den du har)
Byt efter modell kvadrat till mål mål till utspelare.
Matchlikt tempo

Hur:

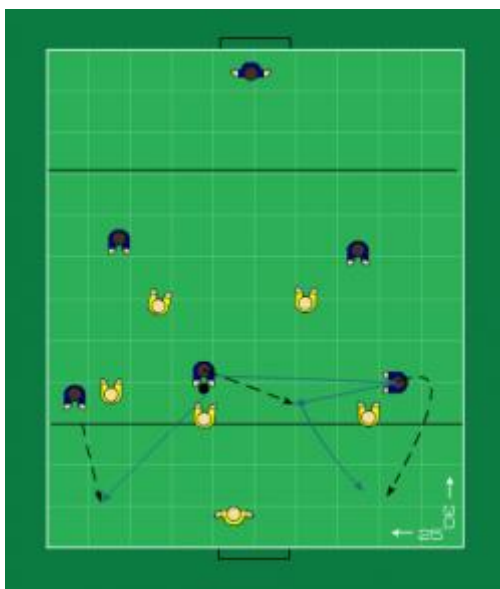
Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt. "smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot





Friläge/Djupledsboll (Smålagsspel - Instick) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Spela 4/5+mv mot 4/5+mv med instickszoner (offsidelinjer) där enbart en anfallande spelare får vara + försvarande målvakt på en spelyta av ca. b:25m och l:30m. Bollen måste komma in i målzonen innan spelaren.

Vad - Varför:

Målvaktens agerande vid friläge/djupledsboll

Hur:

Allmänt:

1. Tänk på din utgångställning. Risk för djupledsboll: ena benet framför det andra

Vid boll som målvakten hinner:

2. Gör en snabb utrusning.
3. Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt skjut ifrån.
4. Sträck fram armarna i samma riktning.
5. Fånga bollen snett framför kroppen.
6. Landa på sidan.
7. Undvik rotation.





Vid friläge:

8. Smyg ut när bollföraren inte har bollen under kontroll
9. Ju närmre motståndaren ju lägre med händerna
10. Stå upp så länge som möjligt

Se övningen "Smålagsspel - Instick" för specifika instruktioner för försvararen.

Öva - Variera:

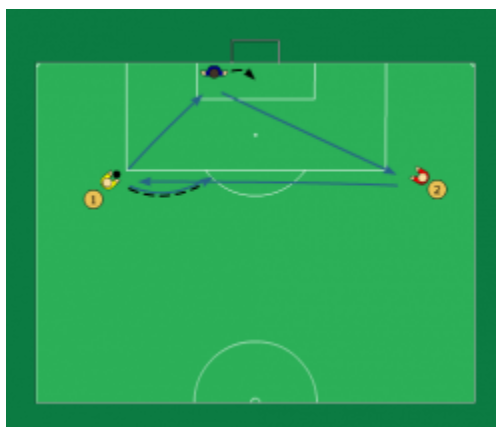
Begränsa antalet tillslag. Om övningen är för svår öka målzonerna och planens storlek. Man kan även använda extra spelare som endast är med i bollförande laget. Inför att försvarande lag få gå in i målzonen när bollen kommit in där. Då blir målvaktens uppgift att fördröja spelet.





Spelvändning med fötterna

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

3 mv. 1 mål.

Vad - Varför:

1 gör ett tillbakapass till mv. som tar emot och vänder på spelet till 2.
mv. förflyttar sig till andra sidan. 2 gör ett tillbakapass till mv som vänder på spelet. mv förflyttar sig. etc.

Hur:

Noggrann med första tillslaget, få bollen i spelriktning så andra tillslaget blir till en bra passning

Öva - Variera:

När 1 eller 2 får boll kan de passa lång passning till den andre som tar med sig bollen inåt och går på avslut.
mv. agerar där efter.





Målvaktstennis - Målvaktslek

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

6-12 mv. ett mål. kona upp en planhalva på vardera sidan av ett mål. Variera planytan efter antal spelare och dess skicklighet.

Mv kastar bollen över målet i försök att träffa marken på motståndarens planhalva. Mv som greppar och försöker träffa marken på motståndarens planhalva, bollen måste över ribban. Man måste kasta därifrån man har tagit bollen.

Vad - Varför:

Målvaktstennis är en bra målvaktslek att avsluta ett pass med.
Samarbete, Viktigt att prata vid agerande

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)

Överarmskast

- Håll bollen med båda händerna snett 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

Öva - Variera:

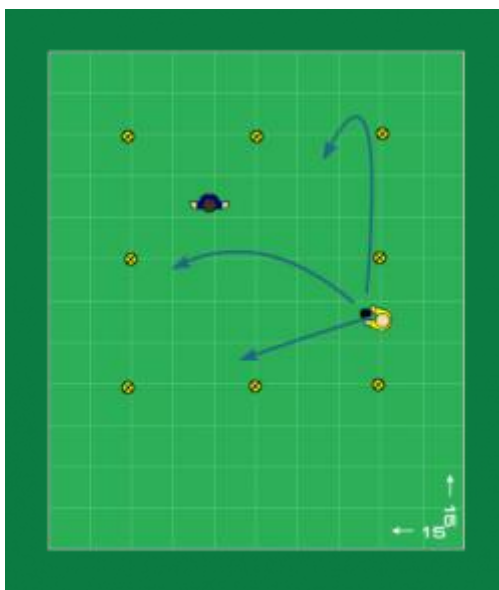
Variera med utsparkar (helvolley)





Uthållighet

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

målvakterna jobbar 2o2. på en fri yta. c:a 10 x 10 m

Vad - Varför:

Den ena (1) målvakten kastar upp bollen valfritt. (högt, lågt, rullande, studsande) den andre skall fånga bollen så fort som möjligt och innanför konerna. efter att ha fångat bollen kastar han tillbaka bollen till mv.1 som kastar en ny boll valfritt.

Detta upprepas 10 gånger i snabb följd för att sedan byta uppgifter.

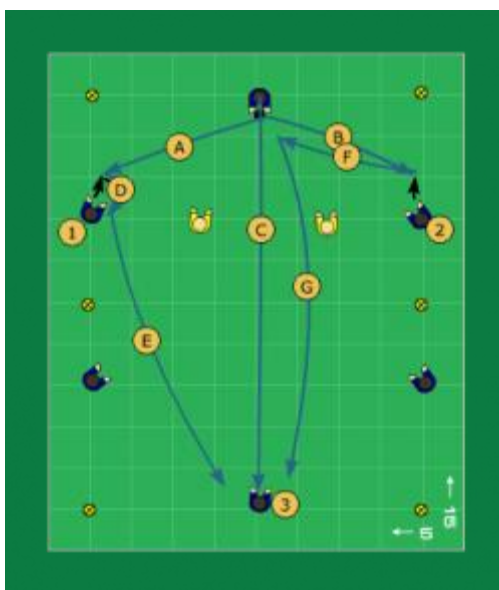




Målvaktens spel 12-14 år

Spel med fötterna (Rektangeln) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

6 mot 2 på rektangulär yta 15*5m. 2 tillslag. Byt i mitten efter brytning eller om bollen går utanför linjerna.
Var hård på linjerna. Endast spel efter marken.
Målvakter spelar på kortsidor.

Vad - Varför:

Spel med fötterna, passning och mottagning.

Hur:

1. För bra passningsspel krävs att grundförutsättningarna i anfallsspel SPELBAR och SPELAVSTÅND är uppfyllda.
2. Spelare 1 och 2 gör sig spelbara genom att möta sidställda och har två grundalternativen i att vända upp och spela lång boll (D och E) (2 tillslag) eller spela tillbaka bollen (F och G) (1 tillslag).
3. Passningens riktning och hårdhet signalerar vad mötande spelare skall göra. Främre fot medför tillbakaspel, borte fot medför medtag och spelvändning.
4. Sträva efter några korta (A och B) och sedan en längre (C och E). Den längre passning skapar tid och utrymme och vi kommer ur pressen.





5. Värdera mellan 2 tillslag som är säkrare och 1 tillslag som undviker att man hamnar i tidsnöd.
6. Var nog med 1:a touchen. Försök att ta med dig bollen så undviker du att hamna i press.
7. Mottagande spelare signalerar att och när han vill ha bollen genom att möta.

Öva - Variera:

Variera med:

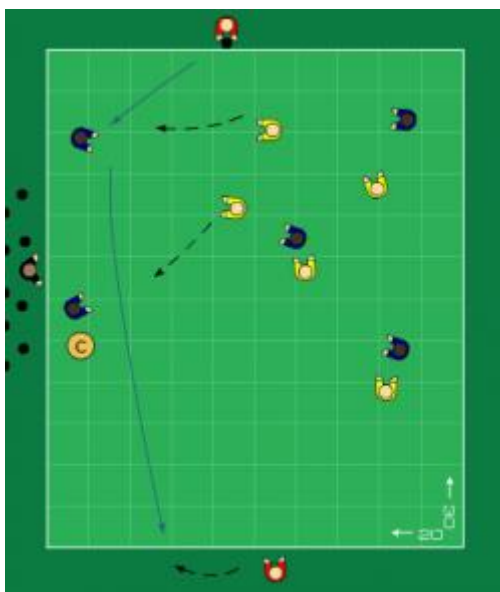
1. Ett tillslag (träna på att ej komma i tidsnöd)
 2. 2 tvingade tillslag för att träna medtagning och 1:a touchen
 3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)
 4. Inled med att endast tillåta spel efter marken för att mot slutet släppa detta fritt.
 5. Ju mindre yta desto större krav på spelarna teknik och tempo.
- Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3 med eller utan väggar!





Speldjup bakåt (Passningsräkning) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Passningsräkning 4/5+mv mot 4/5+mv. Målvakterna tränar sitt spel med fötter (speldjup bakåt) genom att vara varsin extraspelare på kortlinjerna som är med bollförande lag. Målvakterna får inte attackeras

Rektangulär yta 30*20m utan mål.

Många bollar vid planen. Tränaren startar spelet.

Vad - Varför:

Vad: Målvaktens anfallsspel speldjup bakåt.

Varför: Målvakterna är en understödsspelare i anfallsspelet som skall utnyttjas.

Hur:

Allmänt:

1. Gör dig spelbar
2. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
3. Värdera! Välj säkra lösningar (låg risk) som behåller bollen inom laget.
4. Använd väggarna eftersom dom alltid är RÄTTVÄNDA
5. Bollförande vägg skall om möjligt ges 4 korta passningsalternativ (A, B, C, D och E) och ett längre (F)
6. Snacka

Passning:

7. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position





8. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Mottagning:

- 9. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ
- 10. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).
- 11. 1 tillslag drar upp tempot och skapar tid, 2 tillslag ger större säkerhet

Se övningen "Passningsräkning - Markering" för specifika instruktioner för utespelarna i försvarsspelet.

Se övningen "Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspelet" för specifika instruktioner för utespelarna i anfallsspelet.

Öva - Variera:

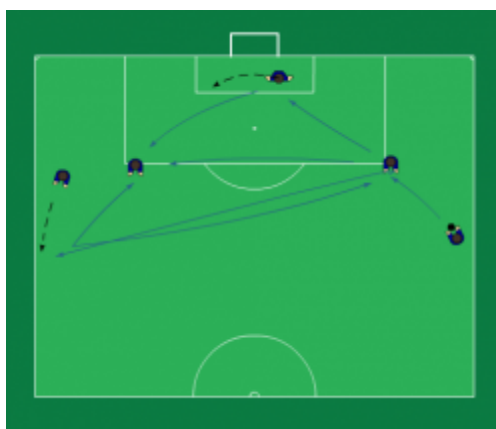
Variera antalet spelare. 4 mot 4 eller 3 mot 3 går också bra.
Variera med att målvakterna får attackeras och få press på sig.





Spelvändning i backlinjen - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4-16 spelare. En 4-backslinje med målvakt genomför spelvändningar. Utför gärna övningen strax utanför straffområdet och utnyttja hela planens bredd.

Vad - Varför:

Vad: Lång eller kort spelvändning i backlinjen.

Varför: För att kunna bibehålla bollen inom laget vid speluppbyggnaden.

Hur:

Tänk dig in i en riktig matchsituation där backlinjen rullar runt bollen för att starta sin speluppbyggnad.

1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.
2. Målvakt använder 2 tillslag (medtagning i sidled)
3. Efter passning gör ny rörelse för att göra sig spelbar bakåt.
4. Som målvakt skall du hela tiden utgå från dina mittbackar.
5. Se till att båda backar alltid står 45 grader gentemot dig som målvakt. Undvik att de ställer sig framför dig.
6. Kommuniera spelbredd med dina mittbackar.
7. Begär bollen mot bortre fot för medtag.
8. Spela även bollen vidare med bortre fot.

Öva - Variera:





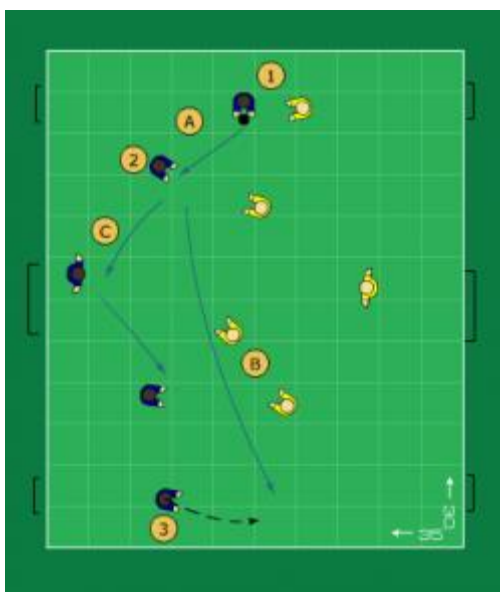
Låt spelarna byta positioner och kant. Variera med spelvändning framför YB (B) för att avancera i upp i planen eller med att spela den långa bollen på YB (E) för tillbakaspel.

Växla mellan kort och lång spelvändning.

Man kan också införa en MF så att spelvändning växelvis kan gå via MF.

Spelvändingar (Smålagsspel - Spelbredd) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Spela 4 mot 4 + 2 Mv med 4 små mål + 2 stora mål. Bredd 35 * längd 30m.

Det är extra roligt att göra mål om det finns småmål med nät.

Träna anfallsspel med fokus på spelbredd och långa eller korta spelvändningar.

Spela 3-4 min matcher.

Vad - Varför:

Spelvändingar

För att kunna via spelvändningar kunna få ett bra anfallsspel.

Hur:

Spelbredd är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba spelvändningar då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till korta spelvändningar uppstår ofta vid tillbakaspel via målvakten

Instruktioner:

1. Spelare 1 vänder tillbaka och (A) gör ett tillbakaspel.





2. Spelare 2 erbjuder speldjup bakåt och efter mottagningen (gärna i sidled) påbörjar en lång (B) spelvändning till spelare 3

eller en kort (C) spelvändning via målvakt.

3. Risken med bra spelbredd är när laget tappar bollen. Det är då lång väg till försvarssida och de farligaste ytorna i centralt. Detta kan motverkas genom att spelare 3 löper utåt (D) först när spelvändningen påbörjas.

4. Som målvakt skall du hela tiden utgå från dina mittbackar.

5. Se till att båda backar alltid står 45 grader gentemot dig som målvakt. Undvik att de ställer sig framför dig.

6. Kommunicera spelbredd med dina mittbackar.

Frys och visa på bra spelbredd, spelvändningar, bra kommunikation med närmaste spelare och tillbakaspel via målvakt

Öva - Variera:

Variera antalet tillslag (färre tillslag gör det lättare för försvarande lag).

Mål endast efter spelv eller extra poäng vid mål efter spelv.

Öka speldjupet och spela 5 mot 5 + 2 målvakter.

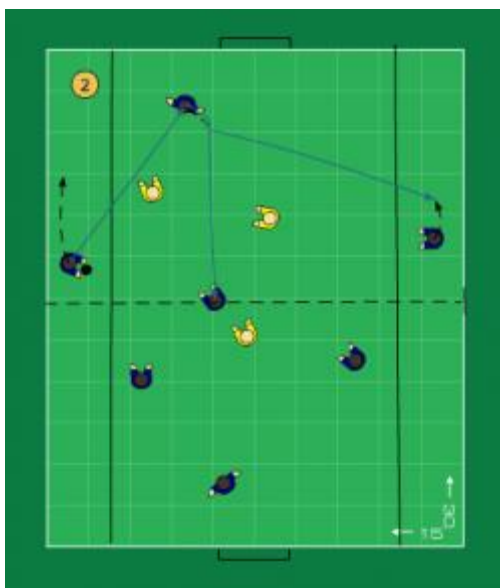
Lägg in zoner där enbart målvakt får röra sig vid, försvarande lag får inte gå in och pressa i dessa zoner.





Spelvändingar - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8 spelare + 2 Mv.

2 mv + 5 mot 3 med mål på en planyta av 40*20 m.

Målvakter tillsammans med 5 håller bollen inom laget. De som är i korridorerna kan inte bli attackerade.

Helst inte mer än 3 tillslag. Bara passningar efter marken.

Då bollen går död startar alltid spelet hos mv.

Bryter försvarande lag bollen får de göra mål på det målet som är på motsatt sida. Ingen offside.

Övningen kan gentemot utespelare och målvakt även fokusera på omställningsmomentet från anfall till försvar. Se variationer.

Vad - Varför:

Målvaktens spelvändingar (spel med fötter)

För att kunna vända på spelet

Hur:





SPELBAR:

1. Målvakten skall helst ha 3 SPELBARA alt.
2. När korridorspelaren har bollen skall målvakterna göra sig spelbara framåt och ett spelbart alterternativ bakåt (se figur).
3. För att göra sig spelbar behöver man röra sig och göra detta i god tid innan passningen kommer.
4. För att se vilka som är spelbara måste bollföraren TITTA UPP helst innan han får bollen.
5. Prata med varandra. Bollföraren "PRATAR MED PASSNINGEN" (VÄND UPP eller RYGGEN) och mottagaren signalerar att han är "FRI"
6. Målvakt begär bollen på bortre fot med kroppspråket.
7. Medtagning framåt av Målvakt för att sedan hitta vinkeln centralt eller mot korridor. (FIG 2)

Öva - Variera:

För att minska svårighetsgraden kan fler tillslag användas.

Minskad yta ger också mindre tid och därigenom ökad svårighetsgrad.

Efter hand kan även passningar i luften tillåtas.

Spela utan korridorer för mer funktionalitet. Det är ditt vi vill!

Fler spelare gör det svårare, öka medspelare och motspelare.

Förändra förutsättningar för att göra mål på omställning när försvarande lag bryter:

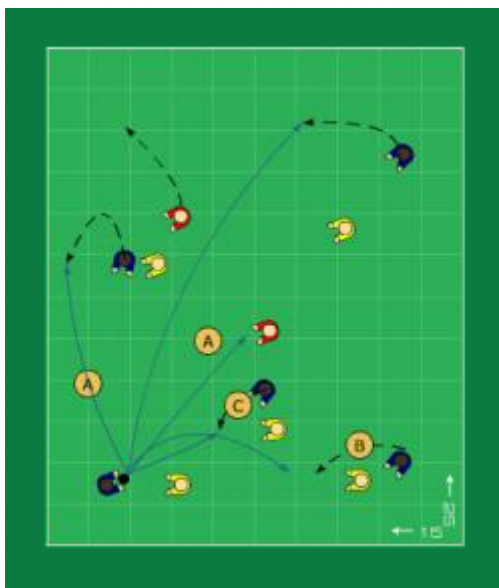
- Man får göra mål var som helst (Enklare)
- Inför Offside med mittlinje som offside-linje (Svårare)
- Om försvarande lag bryter bollen får de använda korridorspelare som medspelare (Enklare)
- Om försvarande lag bryter bollen får korridorspelare kliva in och agera försvarare (Svårare)





Inlägg (Passningsräkning - Volley) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Spel med volley med 4-6 mot 4-6 spelare med 2 bollförare. Målvakter står i mål och agerar som målvakter och behöver ej nicka eller göra volley, de kan välja att jobba med utkast. Planstorlek ca. 20-25*15m. Bollen passas med volleypassningar och fångas med händerna (jfr dopphandboll). Spelare får ej springa med bollen. Mål görs genom att nicka in bollen.

Vad - Varför:

Inlägg, utkast, hel- och halv-volley.

Hur:

Allmänt:

1. Rörelse och spelbarhet viktigt för att få en bra övning.
2. Sök kanterna för att hitta inlägg.

Volley:

3. Variera långa och korta passningar.
4. Halvvolley (A) bra vid låg och snabb igångsättning och flack bollbana.
5. Helvolley (B) bra med bågformad bollbana när man skall passa över motståndaren.
6. Vrist bra vid längre bollar.
7. Bredsida (C) vid kortare.





- Bollar vid bortre stolpen lite längre ut från mållinjen
- Stå i utgångsställning för inlägg
 - Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
 - Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
 - Hjälプ till med armarna för att så komma så högt som möjligt
 - Dra upp det motsatta knäet
 - ROPA Målvakt!
 - Fånga bollen med riktigt grepp teknik
 - Landa på upphoppsbenet

Öva - Variera:

Variera med och utan mål (bild 2).

Använd passningar med hel- och halvvolley med vrist och bredsida samt direktnick i lämpliga lägen. Använd båda fötterna.

Passningar kan också göras om inkast vilket ger en realistisk och bra träningssituation.





Inlägg bortre stolpe (med överlapp) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8-12 spelare + 2 mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde.

Spelare A startar med passning upp till anfallaren (spelare B) som tar emot bollen. Anfallaren utmanar konan och spelar sedan till överlappande spelare A som på minst två tillslag slår ett inlägg mot spelare B på bortre stolpe. Efter försöket byter ställer sig spelarna i ledet mittemot och byter uppgifter till nästa gång.

Bytt håll efter ett tag.

Vid bollvinst försöker försvararen avsluta mot motsatt mål.

Vad - Varför:

Inlägg

För att kunna behärska inlägg på bortre stolpe

Hur:

Bollar vid bortre stolpen lite längre ut från mållinjen

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
- Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
- Hjälp till med armarna för att så komma så högt som möjligt
 - Dra upp det motsatta knäet
 - Fånga bollen med riktigt grepp teknik
 - Landa på upphoppbenet

Upphoppsteknik





- Stå i utgångsställningen
 - Rör dig mot bollen
 - Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
 - Raka armar – rak rygg
 - Vinkla händerna framåt i förhållande till under armarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
 - Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm
 - Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
 - Hjälp till med armarna (motrörelse)
 - Landa på upphoppsbenet
 - Stabil landning – stå still

Öva - Variera:

Skippa överlapps momentet för anfallarna





Skott/Djupledsspel (Överlämning) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8-16 spelare + 2 mv. 1 stort mål.

Spelare 1 driver bollen parallelt med straffområdet (A) mot spelare 2 som motlöper (B). När dom möts görs en överlämning till spelare 2 som tar emot (C) och skjuter (D) med 2 tillslag. Båda spelarna fullföljer på retur.

Spelare 2 hämtar bollen. Byt led efter varje försök.

Efter en viss tid så flyttas bollarna över till andra konan för att träna skott med andra foten.

Hur:

Målvakt:

1. Tänk på din utgångställning.

- Risk för djupledsboll: ena benet framför det andra

- Risk för distansskott/skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.

2. Vid skott skall målvakten eftersträva att minska avståndet mellan sig själv och skytten och skytten.

Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.

3. Får anfallaren bollen långt ifrån sig skall målvakt eftersträva att

ta bollen framför fötterna på anfallaren. Använd instruktioner vid FALLTEKNIK nedan beskrivet.

SKOTT:

4. Stå i utgångställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.





5. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.
6. När skytten "laddar" och tittar ner mot bollen, gå fram för att minska målet.
7. Markkontakt vid skottögonblicket.

FALLTEKNIK (Motståndare är nära målvakten):

8. Gör snabb utrusning.
9. Om du kastar dig åt vänster skall du i sista steget skjuta ifrån med vänster fot och rikta den snett framför.
10. Fånga bollen snett framför.
11. Landa på sidan.
12. Undvik rotation framåt med benen.

Lägger man till en aktiv försvarare är det bra att tänka på samarbete mellan målvakt och försvarare:

13. Målvakt ber försvarare att snabbt komma i skottlinje från den sidan han kommer från.
(kommunikation)
14. Målvakten ser till att försvaren först ser till täcka en del av målet innan den pressar utåt.
(kommunikation)
15. Målvakt agerar understöd för försvararen. Därför är rätt avstånd viktigt.
16. Sker skott skall försvaren se till att täckt en del av målet och stängt alla möjligheter att "skjuta igenom" försvararen.
17. Målvakten ansvarar för skott vid närmaste stolpe.

Se övningen "överlämning och skott" för specifika instruktioner för skytten.

Öva - Variera:

Moment 1: Överlämning via att täcka bollen (2 tillslag)

Moment 2: Överlämning via att sula eller klacka bollen (1 tillslag)

Moment 3: Klackfint och eget skott (2 tillslag)

Moment 4: Valfritt moment av ovanstående

Skott genomförs med insidan, utsidan och vrist och kan vara skruvade eller oskruvade.
För att öka svårighetsgraden så införs först passiv och senare aktiv försvarare (spelare 3).





Skott, samarbete Mv och försvarare - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8-16 spelare + 2 mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde.

försvararen (Spelare A) startar med passning upp till anfallaren (spelare B) som tar emot bollen. Anfallaren utmanar och försöker skjuta förbi försvararen och göra mål. Efter försöket byter ställer sig spelarna i ledet bredvid från där de började och turas om att vara anfallare resp. försvarare.

Vid bollvinst försöker försvararen avsluta mot motsatt mål.

Vad - Varför:

Tydliggöra samarbetet mellan målvakt och back för att täcka mot rättvänd anfallare - 1 mot 1 + MV.

Hur:

Målvakt:

1. Målvakt ber försvarare att snabbt komma i skottlinje på motsatt sida. (kommunikation)
2. Målvakten ser till att försvaren först ser till täcka en del av målet innan den pressar utåt.
(kommunikation)
3. Målvakt agerar understöd för försvararen. Därför är rätt avstånd viktigt.
4. Sker skott skall försvaren se till att täckt en del av målet och stängt alla möjligheter att "skjuta igenom" försvararen.
5. Målvakten ansvarar för skott vid närmaste stolpe.
6. Vid skott skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.





SKOTT:

7. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
8. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.
9. Markkontakt vid skottögonblicket.

Öva - Variera:

Variera med passning på marken och i luften.

Skott (Smålagsspel) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Spela 4+mv mot 4+mv på en smal och lång plan (15*40m) men 2 st mål och en markerad mittlinje. En FW måste alltid befinna sig på motståndarnas planhalva. När bollen gått död startar anfallet alltid vid eget mål hos målvakt och med uppspel på FW. Efter FW's 1:a touch är det fritt spel.

Målvakt spelar ett uppspel i djupled (A) mot en mötande FW med ett överarmskast
Innan FW möter, knuffar han till sin bevakare (B) för att skapa utrymme (V-löpning).

När FW får bollen FELVÄND har han 2 alt.

Alt. 3.1, om försvararen är tätt i ryggen, är att spela bollen bakåt (C) till spelare 3 eller 4 som båda ger understöd och speldjup bakåt.

Alt. 3.2, om man inte har en försvarare i ryggen, är att vända upp (H) och bli rättvänd och själv attackera.
Etablera spel på motst. planhalva där anfallande lag är i numerärt överläge (4 mot 3). En snabb omställning i Djupled med pass eller brytpass upp på ensam FW kan ske.

Vad - Varför:

Agerande vid skott





Hur:

Målvakt:

1. Målvakt ber försvarare att snabbt komma i skottlinje på motsatt sida. (kommunikation)
2. Målvakten ser till att försvaren först ser till täcka en del av målet innan den pressar utåt.
(kommunikation)
3. Målvakt agerar understöd för försvararen. Därför är rätt avstånd viktigt.
4. Sker skott skall försvaren se till att täckt en del av målet och stängt alla möjligheter att "skjuta igenom" försvararen.
5. Målvakten ansvarar för skott vid närmaste stolpe.
6. Tänk på din utgångsställning.
 - Risk för djupledsboll: ena benet framför det andra
 - Risk för distansskott/skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
7. Vid skott skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.
8. Kommer anfallaren förbi försvararen skall målvakt eftersträva att ta bollen framför fötterna på anfallaren. Använd instruktioner vid FALLTEKNIK nedan beskrivet.

SKOTT:

8. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
9. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.
10. Markkontakt vid skottögonblicket.

FALLTEKNIK (Motståndare är nära målvakten):

11. Gör snabb utrusning.
12. Om du kastar dig åt vänster skall du i sista steget skjuta ifrån med vänster fot och rikta den snett framför.
13. Fånga bollen snett framför.
14. Landa på sidan.
15. Undvik rotation framåt med benen.

Överarmskast

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

Se övningen "Smålagsspel - Speldjup" för specifika instruktioner för anfallarna.

Öva - Variera:

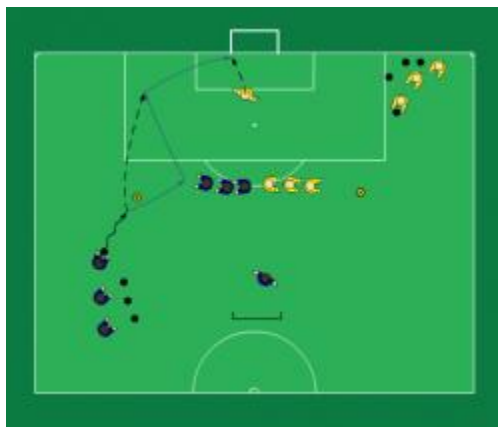




1. Variera med att ta bort mittlinjen
2. Träna på att hålla ihop laget genom att alla i anfallande lag måste vara på motståndarens planhalva för att mål skall räknas.

Skott i vinklar (Väggspel) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8-12 spelare + 2 mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde.

Spelare 1 utmanar konan (A). Sedan sker passning i vinkel upp till anfallaren (spelare 2) som spelar tillbaka bollen via ett väggspel (B). Spelare 1 tar ett avslut på ett tillslag. Spelare 1 ställer sig i motsatt led för väggspel bakom spelare 3. Spelare 2 ställer sig i motsatt led för att ta avslut nästa gång och bakom spelare 4.

Övningen sker parallellt från båda håll. Byt håll efter ett tag för avslut med motsatt fot för anfallarna

Vad - Varför:

Skott i vinklar

Placera sig rätt vid skott i vinkel

Hur:

Målvakt:

1. Förflytta dig in mot målet innan du går ut mot skottlinje.
2. Stå i linje mellan boll och mål





3. Förflytta dig framåt när skytten tittar ner mot bollen för att "döda vinklar" (om skottet sker någorlunda centralt) (FIG. 1)
4. Vid skott ur en dålig vinkel skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. (FIG. 2)

Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.

Vid skott:

5. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
6. Markkontakt vid skottögonblicket.

Tekniska instruktioner:

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





Skott i vinklar (Avslut från sidan) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8-12 spelare + 2 mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde.

Spelare 1 passar bollen till spelare 2. Spelare 2 tar med bollen och avslutar mot mål på ett tillslag. Spelare 2 ställer sig i motsatt led bakom spelare 3. Spelare 1 ställer sig i det ledet spelare 2 startade för att ta avslut nästa gång och bakom spelare 4.

Övningen sker parallellt från båda håll. Byt håll efter ett tag för avslut med motsatt fot för anfallarna

Vad - Varför:

Skott i vinklar

Placera sig rätt vid skott i vinkel

Hur:

Målvakt:

1. Förflytta dig in mot målet innan du går ut mot skottlinje.
2. Stå i linje mellan boll och mål
3. Förflytta dig framåt när skytten tittar ner mot bollen för att "döda vinklar" (om skottet sker någorlunda





centralt) (FIG. 1)

4. Vid skott ur en dålig vinkel skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. (FIG. 2)

Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.

Vid skott:

5. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.

6. Markkontakt vid skottögonblicket.

Tekniska instruktioner:

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





Skott i vinklar (Arsenalaren) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

12-16 spelare + 2-4 mv. Stora mål och planstorlek ca 40*20m. 1 fast Fw i varje lag ger 3 mot 2. Starta alltid anfallen med uppspel på fw (A) och fyll på (C). Om försvarande lag bryter med brytpass (1 eller max 2 tillslag) fullföljer dom sitt anfall. Även mv kan starta spelet efter räddning.

Nytt anfall startar alltid från det mål där avslutningen ägt rum (A). Börja alltid med att anfalla.

Många bollar runt målen.

Byt fw med jämna mellanrum. Byt målvakt vid fler än två under spelets gång

Offside gäller utom vi 1:a pass eller brytpass till fw.

Vad - Varför:

Vad: Skott i vinklar

Varför: Placera sig rätt vid skott i vinkel

Hur:

- Stå i linje mellan boll och mål

- Förflytta dig framåt när skytten tittar ner mot bollen för att "döda vinklar" (om skottet sker någorlunda centralt)





- Vid skott ur en dålig vinkel skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten.

Tekniska Instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.

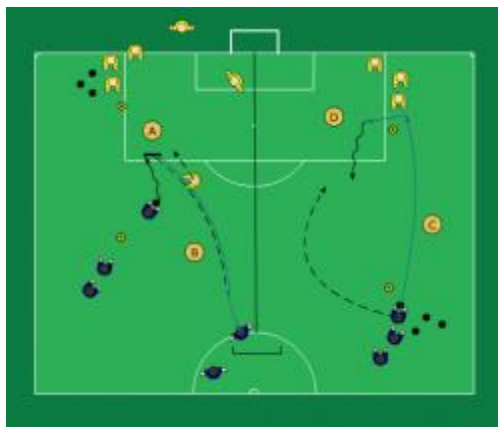
- Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
- Markkontakt vid skottögonblicket.

Öva - Variera:

Genom ökad planstorlek ökas den fysiska belastningen. Kan användas som spjällkningsövning ibland. Kan också genomföras 2 mot 2 eller 3 mot 3 utan fw eller 2 mot 1, 4 mot 3 etc med fw och övertalighet. Målvakt kan starta spel, mindre intensitet.

Målvakt - Skott/Djupledsspel - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4-16 spelare + mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde.

försvaren (Spelare A) startar med passning upp till anfallaren (spelare B) som tar emot med en medtagning inåt i planen och utmanar försvaren som då sprungit framåt och inåt i planen. Anfallaren utmanar och försöker finta och dribbla förbi försvaren och göra mål. Bollen får inte passera mittlinjen.

Efter försöket byter man position och turas om att vara anfallare resp. försvare.

Vid bollvinst försöker försvaren att spela upp bollen i det lilla målet (uppspel) alternativt avsluta mot motsatt mål (Se Figur 2)

Varannat försök från hö resp vä. sida av straffområdet.

Vad - Varför:

Tydliggöra samarbetet mellan målvakt och back för press utåt mot rättvänd anfallare - 1 mot 1 + MV.

Hur:

Målvakt:

1. Målvakt ber försvare att snabbt komma i skottlinje på motsatt sida. (kommunikation)
2. Målvakten ser till att försvaren först ser till täcka en del av målet innan den pressar utåt.





(kommunikation)

3. Målvakt agerar understöd för försvararen. Därför är rätt avstånd viktigt.
4. Sker skott skall försvararen se till att täckt en del av målet och stängt alla möjligheter att "skjuta igenom" försvararen.
5. Målvakten ansvarar för skott vid närmaste stolpe.
6. Tänk på din utgångsställning.
 - Risk för djupledsboll: ena benet framför det andra
 - Risk för distansskott/skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
7. Vid skott skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.
8. Kommer anfallaren förbi försvararen skall målvakt eftersträva att ta bollen framför fötterna på anfallaren. Använd instruktioner vid FALLTEKNIK nedan beskrivet.

SKOTT:

8. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
9. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.
10. Markkontakt vid skottögonblicket.

FALLTEKNIK (Motståndare är nära målvakten):

11. Gör snabb utrusning.
12. Om du kastar dig åt vänster skall du i sista steget skjuta ifrån med vänster fot och rikta den snett framför.
13. Fånga bollen snett framför.
14. Landa på sidan.
15. Undvik rotation framåt med benen.

Se övningen "1 mot 1 - Press utåt kanten" för specifika instruktioner för försvararen.

Öva - Variera:

Variera med passning på marken och i luften.

FIGUR 2:

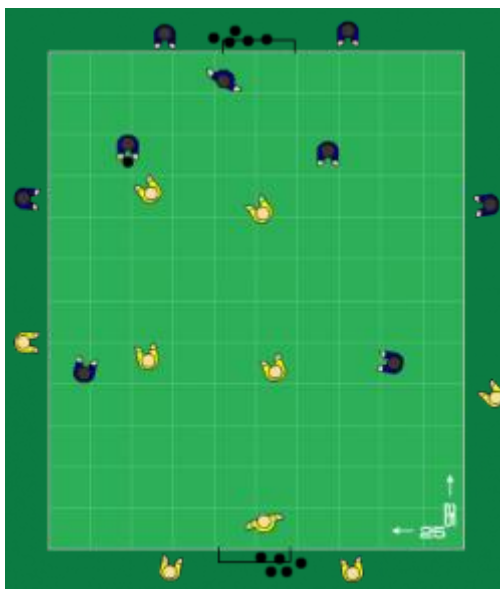
Om brytning (A) sker får försvararen göra mål på motsatt mål (B). Oavsett om brytning sker eller inte startas ett nytt anfall från motsatt sida (C) på andra planhalvan. Övningen flyter på som vanligt (D). Spelare byter kö genom att gå till andra planhalvan (Gula mot Blåa).





Skott (Tempospel - Press) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

16 spelare + 2 mv. Planstorlek: ca 25*25-30m, stora mål.

Spela 4+mv mot 4+mv. 2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match.

Flygande snabbt byte vid signal. Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Bonus vid mål dvs bollen börjar hos egen mv.

Högt tempo!

Fokus på försvarande lag och dess försvarsspel och speciellt då press.

För målvakterna är temat skott

Vad - Varför:

Målvaktens agerande vid skott





Hur:

Målvakt:

1. Målvakt ber försvarare att snabbt komma i skottlinje på motsatt sida. (kommunikation)
2. Målvakten ser till att försvaren först ser till täcka en del av målet innan den pressar utåt eller mot sämsta fot. (kommunikation)
3. Målvakt agerar understöd för försvararen. Därför är rätt avstånd viktigt.
4. Sker skott skall försvaren se till att täckt en del av målet och stängt alla möjligheter att "skjuta igenom" försvararen.
5. Målvakten ansvarar för skott vid närmaste stolpe.
6. Tänk på din utgångställning.
7. Vid skott skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.
8. Kommer anfallaren förbi försvararen skall målvakt eftersträva att ta bollen framför fötterna på anfallaren. Använd instruktioner vid FALLTEKNIK nedan beskrivet.

SKOTT:

8. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
9. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.
10. Markkontakt vid skottögonblicket.

FALLTEKNIK (Motståndare är nära målvakten):

11. Gör snabb utrusning.
12. Om du kastar dig åt vänster skall du i sista steget skjuta ifrån med vänster fot och rikta den snett framför.
13. Fånga bollen snett framför.
14. Landa på sidan.
15. Undvik rotation framåt med benen.

Se övningen "Tempospel - Press" för specifika instruktioner för försvararen.

Öva - Variera:

Kan varieras med att Mv startar med uppspel eller utkast på fw. På det sättet tränar man mer mot felvänd anfallare.





Sidvolleyutspark (Stort spel) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14 år



Organisation - Anvisningar:

Spel 8 mot 8 på en hel planhalva med inläggskorridorer samt zoner dit enbart anfallande korridorspelare får vara.

2 spelare i varje korridor.

Utspel i korridorerna måste ske via en spelvändning med halvvrist för utespelare.

Målvakt eftersträvar med att hitta spela i korridorerna med utsparkar.

Målvakt börjar alltid med boll när bollen är död.

Period 1: Mål endast via via korridorerna och inlägg.

Period 2: Fritt spel.

Vad - Varför:

Vad: Sidvolleyutspark Varför: Med god bollkontroll göra utspark ut mot kanter.

Hur:

Visa på när i spelet som man lämpligen använder vristpassning och skruvad passning. Frys och beröm situationer där detta utnyttjas på rätt sätt!





Spelvändning:

- Spelvändning med halvvrist från målvakt, back eller mf på korridorslöpare (B) efter marken eller framför i djupled på ytan (C) i luften.
 - Begär boll på bortre fot för att spela med samma fot mot motsatt sida.
 - Använd två tillslag.
- Medtagningen och passningen måste ske i en och samma rörelse för att undvika press och tidsnöd.

Sidvolleyutspark

- Stå med sidan åt det håll bollen ska spelas och hålla bollen med denna sidas hand, sparkar du med höger fot så håll bollen med vänster hand och tvärtom åt andra hållet
 - Rikta stödjebenet och luta överkroppen dit bollen ska spelas
- Roter kroppen på stödjebenet och föra tillslagsfoten utåt och framåt
 - Fullfölja sparken

Öva - Variera:

Begränsa ev. till 3 tillslag. Tag bort zoner och korridorer.
Korridorspelarna får försvara efter i alla zoner om bollen kommer in där.





Frisparks mur

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Förklara murens funktion. Ställ frågan "vad vill dom"? Vilken stolpe skyddar muren ?

1. Lika många spelare som motståndarna
 2. 2-3 spelare i mur
 3. 3-4 spelare i mur
 - 4 4-6 spelare i mur (Skall man dela muren ?)
- Tryck på att mur inte alltid behövs, pga av avstånd o vinkel

Vad - Varför:

Kunna dirigera sitt försvar vid en defensiv frispark

Hur:

1. Riktkarl
2. Linje boll stolpe en utanför
3. Kanonmat (rusare)

