



Spela målvakt

Målvaktstränare SIF US





1

INTRODUKTION

De flesta fotbollstränare idag behöver öka kunskap om målvaktens roll. Alltför många träningar byggs utifrån utespelarnas 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 utespelarna 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!!! Mycket ansvar ligger på målvakten och för att bli duktig så finns det inga genvägar, det gäller bara att träna så mycket man kan.

Målvaktens arbetssätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares något som för med att de också delvis måste få annan sorts träning. Målet med detta dokument är att det ska utgöra inspiration, stöd och underlag för att tränarna i respektive lag under en viss tid av veckans träning skall kunna ge målvakterna specifik målvaktsträning. Hur träningen ser ut varierar beroende på ålder.

Vid målvaktsträning gäller det att utgå från spelarnas nivå och inte börja med för komplicerade övningar för tidigt. Nöt grunderna på ett lekfullt sätt och låt barnen själva resonera kring hur olika problem eller rörelser kan utföras. (Guided discovery)

Förutom ren grundträning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna med fördel arbeta med realistiska matchsituationer som har givna förutsättningar. Under dessa övningar är det nyttigt att målvakterna får träna att både passa och skjuta, dels för att utveckla spelet med fötterna, men även för att få en inblick i avslutarnas situation.

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,

Då barn och ungdomar mognar och utvecklas i olika takt kommer det inom ditt lag att kunna skilja rejält vad gäller målvaktens prestationsförmåga. Barns motoriska utveckling, som alltid sker efter ett visst mönster, bör målvaktsträningen stegras från spelförståelse/fotbollsträning och sedan enkel greppträning till ett mer krävande agerande vid t.ex. frilägesutrusningar. Var på utvecklingsstegen en enskild målvakt skall börja och hur länge han ska stanna vid en viss nivå, beror på mognad och utveckling – inte på födelseåret. Det är viktigt att tränare möter varje spelare på hans mognadsnivå och individanpassar träningen.

Att välja ett träningsinnehåll som utvecklar barns förmågor och som skapar intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet är en av de viktigaste ingredienserna inom barn- och ungdomsfotbollen. Spela, göra mål, erövra bollen från motståndaren och göra målvaktsräddningar är fyra grundläggande färdigheter som bör genomsyra barnfotbollen.





Stenungsunds IF vill ge målvakter samma uppmärksamhet som utespelarna 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.

1.1 Dagens senior målvakter

Den genomsnittliga toppmålvakten är både längre och tyngre än den genomsnittliga fotbollsspelaren och det ger en viss fördel med räckvidd och tyngd i närkamper.

- Hedvig Lindahl: 179 cm 74 kg
- Hope Solo: 175 cm och 69 kg
- Manuel Neuer: 193 cm och 92 kg
- Alisson Becker: 191 cm och 91 kg
- David de Gea: 192 cm 82 kg
- Kepa Arrizabalaga: 199 cm och 86 kg
- Thibaut Courtois: 199 cm 91 kg
- Robin Olsen: 196 cm och 86 kg
- Isak Pettersson: 181 cm och 80 kg
(Allsvenskans bästa MV 2018 & 2019)



Toppmålvakter i de största europeiska ligorna (Premier league, Bundesliga, Serie A, Primera div) hade under 2004-2005 en genomsnittlig längd på ca 187 cm och vikt på ca 81 kg. Dock ser vi ett stort generationsskifte i tex Premier League med fler och fler kortare och spelskickligare målvakter.

Bara för att man är lite kortare och/eller lättare just nu betyder inte det att man inte kan bli en mycket bra målvakt. Varje målvakt kan anpassa sitt spel efter just sina förutsättningar och skapa sin egen stil. Längd och vikt är långt ifrån allt. Det är ett samspel mellan många faktorer och egenskaper som gör en bra målvakt. Isak Pettersson blev 2018 som 21-åring utsedd till allsvenskans bästa målvakt det år, efter en bra säsong i IFK Norrköping, men en för målvakter ringa längd på 181 cm.





1.2 Framtidens målvakter

Hur fotbollen kommer att utveckla sig de närmaste 10 åren är svårt att sja om men tittar vi tillbaka till 1922 och ett citat ur boken Fotboll av Torsten Huss så säger den att ”målvaktens plats äri målet, dvs. på eller omedelbart framför mållinjen, lämna aldrig målet i onödan”

Klart att det har hänt en del sedan dess och bara de senaste åren har gett ett snabbare spel, ett mer deltagande spel och utövare som är i bättre form och tränar mer och lever mer seriösare än tidigare. Självfallet kommer målvaktsrollen fortsätta att förändras, framförallt i att målvakten kommer bli mer delaktig i anfallsspelet, vilket idag endast är 70% av målvaktens aktioner i en seniormatch...

Vi kommer att se målvakter som i större utsträckning är utanför straffområdet än i straffområdet.
Målvakter som slår frisparkar på anfallande planhalva.
Målvakter som deltar i fasta anfallssituationer och blir den 7, 9, 11 utspelaren i större utsträckning än tidigare.

Givetvis har vi en möjlighet som ungdomsledare att redan nu hjälpa, stödja och träna våra målvakter i att tänka i dessa termer.





2 Innehållsförteckning

Innehåll

1	INTRODUKTION	2
1.1	Dagens senior målvakter	3
1.2	Framtidens målvakter	4
2	Innehållsförteckning	5
3	FÖRSLAG TILL UPPLÄGG	8
3.1	Nivå 1: 6-8 år Fotbollsglädje	8
3.2	Nivå 2: 9-11 år Motoriska guldåldern!	10
3.2.1	Lära för att träna	10
3.3	Nivå 3: 12-14 år stegvis specialisering	11
3.3.1	Träna för att lära	11
3.4	Ålderskategori 14-23 år Matchlik specialisering	12
3.4.1	Träna för att prestera	12
3.5	Kalender	13
3.5.1	Vinter	13
3.5.2	Vår	13
3.5.3	Sommar	13
3.5.4	Höst	13
3.6	Förslag årsupplägg - MV-träning	14
4	MÅLVAKTSTRÄNARE	15
4.1	Viktiga egenskaper för en målvaktstränare	15
4.2	BÖRS	15
4.3	Träningspedagogik	16
4.3.1	Instruera (hörsel)	16
4.3.2	Modell (se/känna/härma)	16
4.3.3	Guided Discovery (varför?/ annat sätt?/utmana & diskutera!)	17
4.3.4	Formning	17
4.3.5	Icke-Linjär Pedagogik	17
5	MÅLVAKTENS VIKTIGASTE EGENSKAPER	18
5.1	Målvaktens självförtroende	19
5.2	Att kunna och förstå spelet	20
5.2.1	Fakta	20
5.2.2	Färdighet	20
5.2.3	Förståelse	20
5.2.4	Förtrogenhet	20
5.2.5	Förmåga	20
6	UTRUSTNING	21
7	POSITIONSSPEL	24





7.1.1	Grundpositioner när motståndarna äger boll	24
7.1.2	Grundpositioner när motståndarna har skottläge	24
7.2	Målvakts situationer i försvarsspel.....	25
7.2.1	Förhindra avslut	26
7.2.2	Rädda avslut.....	26
7.3	Målvakts situationer i anfallspel	26
7.3.1	Igångsättning (helst med handen)	26
7.3.2	Igångsättning - Utspark.....	27
7.3.3	Speldjup bakåt – Spelet med fötterna	27
8	DELAKTIG I SPELET.....	28
8.1	Kommunikation - Dirigera och coacha	29
9	UPPVÄRMING	30
9.1	Förslag på målvaktsaktivering	30
9.2	Förslag på målvaktsuppvärmning	32
9.3	Uppvärmningsövningar för yngre målvakter	33
9.3.1	Överarmskast – par	33
9.3.2	Basketkast – par	33
9.3.3	Åttan – individuellt.....	33
9.3.4	Uppe och nere - par.....	34
9.3.5	Stora cirkeln.....	34
9.3.6	Passningar	34
9.3.7	Ta upp i skopan.....	34
9.3.8	Underarmskast	34
9.3.9	Blockteknik.....	34
9.3.10	Knästående.....	34
10	UTGÅNGSSTÄLLNINGAR	35
10.1	grunduppställning.....	35
10.2	Skott 35	
10.3	Boll utom skotthåll	36
10.4	Inlägg 36	
10.5	Skopan.....	36
10.6	Blockparad	36
11	FÖRFLYTTNINGAR	37
11.1	Fot och Kropp.....	37
11.1.1	Fotarbete	37
11.1.2	Agility – vighet.....	37
11.1.3	Koordination - (Förmågan att samordna)	38
11.2	Sidledsförflyttning.....	38
11.3	Sidledslöpning/korslöpning.....	38
11.3.1	Övning förflyttning.....	39
11.4	Exempel på förflyttningar	39





12	Analysschema av målvaktsspelet	40
13	INSPIRATION	41
14	LÄNKSAMLING	41





3

FÖRSLAG TILL UPPLÄGG

Detta kapitel är ett sätt, ett förslag, hur en förening kan organisera målvaktsträningen utifrån målvaktens ålder, utveckling och tid på året.

3.1 Nivå 1: 6-8 år Fotbollsglädje

Den målvaktsträning som utförs ska 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 ska det bara handla om att förbättra koordinationen och bli bekanta med att fånga en boll med händerna. Under den senare delen av perioden ska 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 ska däremot en viss del av träningsinnehållet innehålla målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning och de kan jobba 2 och 2, eller 3 och 3 (se mer under 8.3).

Alla bör också få prova på att spela målvakt i match. Fråga inte vem som vill stå, välj 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.





Moment att lära:	
	Utgångsställningen
	Skopan
	Greppteknik - bollen kommer på marken
	Greppteknik - bollen kommer i midjehöjd
	Greppteknik - bollen kommer i ansiktshöjd
	Utkast längs marken
	Helvolleyutspark
	Allmän koordination





3.2 Nivå 2: 9-11 år Motoriska guldåldern!

Denna period kallas också för den ”motoriska guldåldern”. Med rätt träningsinnehåll och metodik går det att skapa goda förutsättningar för inläring av nya rörelser. Barnet börjar förstå vad träning innebär och att den i kombination med leken har stor påverkan på utvecklingen.

3.2.1 Lära för att träna

Träningen är fortsatt det viktigaste momentet, samtidigt som matcher på barnets villkor blir en naturlig del av fotbollen. På grund av varierande mognadstakt kommer skillnaderna mellan barn att öka under perioden.

Nu bör intresserade spelare få speciell målvaktsträning en gång i veckan. Det kan vara flera i ett lag som deltar i denna träning. Samma spelare bör dock inte agera målvakt hela tiden. För att främja den totala utvecklingen är det nyttigt att de fortfarande får prova på olika platser i laget under såväl träning som match.

Nya moment att lära:	
	Materialvård
	Greppteknik - bollen kommer i brösthöjd
	Greppteknik - bollar med upphopp
	Boxteknik med två händer
	Fallteknik - bollen kommer längs marken nära målvakten
	Fallteknik - bollen kommer längs marken långt från målvakten
	Utkast i luften
	Mottagning med insidan vid tillbakaspel
	Passning med insidan vid tillbakaspel
	Passning med vristen vid tillbakaspel
	Agerande vid inlägg mot ytan rakt framför målet
	Skott
	Djupledsspel där målvakten når bollen före motståndaren
	Målvaktens positionsspel - vinklar
	Enklare styrkegymnastik
	Enklare spänsträning
	Rörlighet
	Sidledsförflyttning
	
	





3.3 Nivå 3: 12-14 år stegvis specialisering

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.

3.3.1 Träna för att lära

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 också 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.

Nya moment att lära:	
	Greppteknik - bollen kommer över och är på väg förbi målvakten
	Greppteknik - bollen kommer längs marken ”skopan framåt”
	Fallteknik - bollen kommer i luften
	Inspark
	Halv- och sidledsvolleyutspark
	Mottagning med låret och bröstet vid tillbakaspel
	Målvaktens positionsspel (11-mannaplan)
	Djupledsspel där motståndaren når bollen 3-5 meter före målvakten
	Agerande vid hörna
	Inlägg mot ytan vid främre och bakre stolpen





	Boxteknik med en hand
	Rörlighet
	Spänst
	Styrkegymnastik
	

3.4 Ålderskategori 14-23 år Matchlik specialisering

Tekniken i alla delar av målvaktsspelet ska fortsätta att prioriteras, men stegringen sker i form av mer matchlika 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 utespelarna.

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 individanpassa träningen till att träna på målvaktens styrkor är också något som den senare delen av perioden ska handla om.

3.4.1 Träna för att prestera

Kommunikationen med utspelarna blir allt viktigare att behärska. Därför handlar det mycket om att målvakterna ska klara av att prata med enstaka ord eller korta meningar för att kunna ge så bra information som möjligt till utspelarna. Målvakterna bör lära sig begrepp som syftar till att informera medspelaren om att denne är ensam, att denne har motspelare i rygg, samt att uppmana medspelaren till att denne ska agera på en viss boll. Även situationer där motståndarna gör löpningar runt och bakom medspelarna, är viktiga situationer att ha informative ord och begrepp för. Ett exempel på det kan vara när en mittback får en löpning emot sig på sin vänstra sida, och har blicken åt ett annat håll (tex på bollen). Då kan det vara lämpligt att ropa "NAMN Vänster!" Detta blir givetvis mest effektivt om målvakten har gjort upp med medspelarna innan vad det är för enstaka ord och korta meningar som gäller för olika situationer.





3.5 Kalender

Givetvis är vi beroende av förutsättningar som väder och planyta vid årssplaneringen, och de är olika för olika föreningar. Nedan är förslag på hur målvaktstränaren kan planera in alla de olika momenten en målvakt behöver få med sig i sin utbildning.

3.5.1 Vinter

Vintern för målvakter kännetecknas ofta av inomhusträning och hårda frusna grus/konstgräs planer. Inte den mest gynnsamma årstiden för en målvakt. Mycket stillastående mellan aktiviteter gör att målvakter löper större risk att skadas vid utomhus träningen. Det är viktigt att fundera på hur träningen planeras för att minimera stillastående, halkrisk och skottträning när planerna är genomfrusna. Träning i liten hall endast för målvakter kan vara mycket givande då teknik och målvaktsexplosivitet kan byggas upp inför den ordinarie säsongen. Inomhusspel i gymnastikhall och med handbollsmål kan vara roligt och definitivt utvecklande för reaktionsförmåga och 1 mot 1 spelet men liknar i övrigt väldigt lite det vanliga spelet och ska därför inte fästas alltför stor vikt på.

3.5.2 Vår

Planering inför matchesäsong och under matchesäsong. De flesta planer är nu spelbara och målvaktsträningen kan intensifieras, det är viktigt att målvakten får en känsla för planernas och målens storlek genom att ge målvakterna så matchlik träning som möjligt. Involvera målvakterna i smålagsspelet. Oavsett om du har en målvaktstränare eller inte är det en god idé att då och då låta en person dedikerat titta på din målvakt under våren och föra anteckningar kring agerande under matchen och träningen för att sedan återkoppla detta både till tränare och till målvakten. Våren är en ypperlig tid för detta då man har en helsäsong på att förbättra och utveckla delar i målvaktsspelet.

3.5.3 Sommar

Förutom vila ger det mycket för målvakter att delta i cuper, detta ger ofta många matcher på kort tid. Möjlighet att korrigera och diskutera målvaktens agerande från match till match samt att matcherna upplevs lite extra viktiga, vilket ger träning på stressmomentet av målvaktsspelet.

3.5.4 Höst

Väldigt likt våren med skillnaden att planerna ofta är superbt fina under hela perioden och detta bör utnyttjas till lite extra målvaktsträning. Bra väder, mjuka gräsplaner/konstgräsplaner gör att i det fall målvaktstränare finns kan man planera in extra pass för målvakterna.





3.6 Förslag årsupplägg - MV-träning

januari	Styrka - Grundläggande teknik
februari	Styrka - Grundläggande teknik
mars	Teknik - Skott - Positionsspel
April	Teknik - Skott - Djupledsspel bakåt
maj	Teknik - Skott - Inlägg
juni	Teknik - Skott - Igångsättning
juli	Uppehåll
augusti	Teknik - Skott - Spelet med fötterna
september	Teknik - Skott - Djupledsspel bakåt
oktober	Teknik - Skott - Positionsspel
november	Teknik - Skott - Inlägg
december	Styrka - Grundläggande teknik





4

MÅLVAKTSTRÄNARE

En målvaktsaktion varar sällan mer än sju sekunder och innehåller (minst) fyra områden;

-  Teknik
-  Spelförståelse
-  Fysiologi
-  Psykologi

Detta ställer stora krav på en bred kunskap hos en målvaktstränare.

Att ha kunskap om målvaktens situation gör att tränarens förståelse för spelarens reaktioner ökar. Det individuella spelarsamtalet är ett bra sätt att bekräfta och uppmärksamma varje målvakt. Det är också för att lära känna spelarna bättre. Kom ihåg att ett samtal mellan målvaktstränare och målvakter ska vara en dialog. Ni kan tillsammans enas om syftet med samtalet. Det kan till exempel vara ett lära-känna-samtal" eller ett utvärderingssamtal där ni diskuterar trivselfrågor och sådant som kan behöva förändras eller går igenom vad spelaren vill och bör utveckla.

4.1 Viktiga egenskaper för en målvaktstränare

-  Uppmärksamma målvakten
-  Förståelse för målvaktens position
-  Kunskap kring området
-  Kunna vara ett bollplank vid frågor
-  Smidig i sin träning
-  Ha stimulerande övningar, samtidigt som det är roligt

4.2 BÖRS

Några grundläggande kommunikationsfärdigheter är:

Bekräfta - visa att du ser och uppskattar målvakten. Var fokuserad i samtalet och diskutera gärna kring målvaktens styrkor både som spelare och som medlem i laget.

Öppna frågor - ställ öppna frågor i stället för slutna. Inled gärna med hur, vad, på vilket sätt och berätta. Öppna frågor bjuder in till dialog och ökar chansen att spelaren pratar mer.

Reflektioner - berätta och förklara vad du har uppfattat. Då visar du att du har lyssnat, och spelaren får ett kvitto på att du har förstått.

Sammanfattningar - gör ett kort sammandrag av det viktigaste som sagts innan du leder in samtalet på ett annat spår eller avslutar samtalet. I sammanfattningar kan du som tränare passa på att lyfta fram eller understryka vissa saker, till exempel sådant du vill förstärka.





4.3 Träningspedagogik

Att fokusera på prestation före resultat, att ge positiv förstärkning och att överlåta en del av lärandet till målvakterna själva innebär att de lär sig målvaktsspelet på ett bra sätt.

Forskning visar att lärandet ska ses som en process där en stödjande miljö är allra viktigast. Det är också viktigt att det finns tränare som kan erbjuda olika vägar för lärande. För att nå målvakter med olika sätt att lära sig är det lämpligt att använda en mix av metoder. Vi rekommenderar dock att gå från ett styrande ledarskap med mycket instruktioner till ett mer stödjande ledarskap där spelarna själva får möjlighet att upptäcka och lära.

För vissa spelare, i vissa situationer och med en viss färdighet kan det vara lämpligt med instruktionsinläring - att muntligt beskriva hur utförandet går till. Andra gånger är det lämpligt att målvakterna får se utförandet och sedan prova på - modellinläring. Ofta kan det också vara bra för lärandet att på olika sätt själv få testa, upptäcka och dra egna slutsatser - guided discovery.

Det går också att kombinera de olika inläringssätten under en och samma övning samt variera dem mellan olika träningspass. Det finns för- och nackdelar med alla metoder. Guided discovery är en bra inlärningsmetod, eftersom det inte finns något mer förstärkande än att känna att man lärt sig själv. Samtidigt kan det ta för lång tid innan målvakterna upplever framgång. Då behöver man som ledare instruera eller på annat sätt stötta så att spelarna inte förlorar motivationen. Kanske behövs det därför mer stöd när de är i inledningsskedet av att lära sig en färdighet. Ett barn som ska lära sig att knyta skorna får sannolikt problem om barnet från början helt själv ska upptäcka hur det ska göras. Då kan det behövas lite instruktion och stöd.

4.3.1 Instruera (hörsel)

Instruktionsinläring innebär att man med ord undervisar sina spelare, till exempel "Gör så här ... ". Att enbart använda instruktioner som metod är ineffektivt.

Det är till exempel svårt att beskriva och få målvakterna att förstå hur de ska blockera ett friläge enbart med hjälp av ord.

4.3.2 Modell (se/känna/härma)

Ett vanligt sätt att lära sig målvaktsspelet är genom att härma, så kallad modellinläring. I dag får våra spelare inspiration från flera olika håll. De kan se fotboll både i verkligheten, på tv, dator och läsplatta.

Som tränare kan man använda målvakternas lust att inspireras och härma genom att medvetet använda modellinläring. Tränaren eller spelarna kan visa vad som ska tränas, och hur det utförs. Om målvakterna ska visa, tänk då på att välja olika målvakter vid olika tillfällen. Ett annat alternativ är att titta på ett Youtube- klipp på det som ska tränas





4.3.3 Guided Discovery (varför?/ annat sätt?/utmana & diskutera!)

Guided discovery innebär att målvakterna lär sig utan att i förväg bli instruerade eller anvisade hur utförandet ska gå till. Tränaren vägleder i stället målvakterna med frågor, övningar och stöttning, vilket syftar till att de själva ska upptäcka och lära sig av egna erfarenheter. Spelarna uppmuntras att på egen hand hitta den lösning som individuellt passar bäst. Att upptäcka själv, att lära sig själv och att uppleva att man påverkar är mycket förstärkande.

4.3.4 Formning

Oavsett om man arbetar med instruktionsinläring, instruktionsinläring eller guided discovery som metod kommer spelarna att lära sig via positiv förstärkning. Den positiva förstärkningen fokuserar på de delar av beteendet som är framgångsrika. Man kan säga att inläringen sker via "trial and success" (försök och framgång). Man fortsätter med det som fungerade bra. Detta kallas formning och är en långsam finslipning av färdigheter eller prestationer. Spelarna blir stegvis allt bättre.

Beteenden som fungerar lagras i minnet och kommer med stor sannolikhet att göra sig påmind i framtiden till exempel "när jag tar två steg i sidled innan jag kastar mig så kommer

längre" eller "om jag träffar mitt på bollen när jag passar så rullar bollen längs marken." Genom att ignorera och strunta i felaktigheter kommer successivt en allt mer fulländad färdighet att formas. Detta kan förstärkas om du ger positiv feedback på det du ser. Tänk då på att ge feedback på den nivå där spelaren är för tillfället och prioritera att uppmuntra det "rätta".

Felaktigheter brukar då försvinna enligt processen som beskrivs ovan.

Det finns ingen inläringseffekt som överträffar den feedback som målvakten ger till sig själv eftersom den är så omedelbar. Förmågan utvecklas också om du som tränare ställer många frågor till spelarna. På så vis utbildas de i att ge sig själva feedback vilket också ger en känsla av att leda sin egen utveckling.

4.3.5 Icke-Linjär Pedagogik

På nivå 1 och 2, dvs upp till 12 års ålder är detta helt enkelt – Spela och ha roligt!

När målvakten blir äldre och det skapas matchlika övningar för att jobba med beslutsfattandet blir det viktigare för tränaren att få med att många olika saker kan hända i övningen, så att spelarna inte vet vad som ska hända.





5 MÅLVAKTENS VIKTIGASTE EGENSKAPER

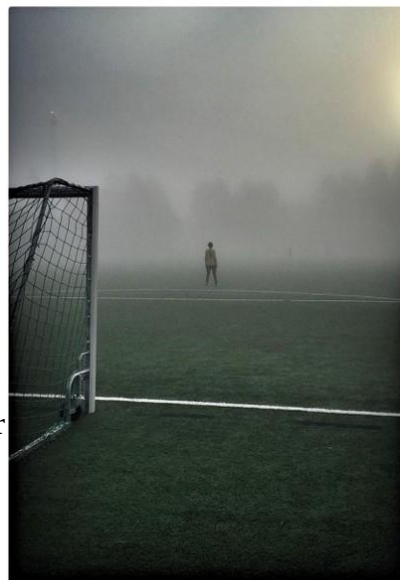
ATT SPELA MÅLVAKT ÄR TUFFT OCH HEROISKT!

Det kräver ett starkt psyke att ta sig från ung helt ny målvakt till att bli en skicklig målvakt på seniornivå.

Psyket (mentala bilder, självförtroende, ensamhet) är hemligheten bakom målvaktsspelet

Självförtroende, aggressivitet, koncentration, beslutsamhet och mod är alla viktiga psykologiska egenskaper hos en målvakt. De enkla misstagen i början kan sätta rejäla spår.

Det är ofta vanligt att medspelare (läs utespelare) är kritiska till målvaktens insats (då oavsett vad målvakten gjort rätt eller fel så blir det trots allt baklängesmål). Det är också vanligt att föräldrar utan kunskap uttrycker sitt missnöje med målvakten eller har synpunkter på vilka beslut målvakten borde ha gjort.



Det är därför viktigt att som tränare att ha nolltolerans med den typen av kritik då ingen gör fel med flit.

Som ledare finns ett stort ansvar att hjälpa målvakterna med att förstå att hen kommer att släppa in massor av mål på match och träning, att hen kommer att göra massor av misstag och att det är helt ok. (visa mål är omöjliga att rädda) Risken är annars stor att målvakten tar åt sig av misstagen och faktiskt blir sämre ju mer hen tänker på dem.

Att tänka på och kommunicera för en tränare är att det alltid är laget som släpper in mål och inte målvakten men att det är målvakten som räddar mål.

När en match är jämn ökar pressen på målvakten då ett enda baklängesmål kan leda till förlust. Denna negativa press och stress påverkar målvakten (speciellt de yngre) mycket negativt.

Som tränare har du ett stort ansvar i att prata med din målvakt i lugn och ro kring olika situationer som uppstått under match. Fråga målvakten ifall det fanns något annorlunda sätt att agera i de olika situationerna. Vilka situationer hen är mest nöjd med.

Mentala tips kan vara

- Fokusera på din senaste räddning (och inte på det senaste baklängesmålet)
- Försök alltid till 100% rädda bollen (även om du inte tror att du kan). Du kommer att bli förvånad över hur många omöjliga bollar du faktiskt räddade.
- Bli aldrig liggande efter en räddning. Tänk på att snabbt komma upp på fötter så att du kan rädda igen.
- Försök skapa mentala egna bilder på när du räddar bollen. Ta fram de lite då och då så att du bygger en känsla av att rädda bollar.
- Tänk på hur duktiga dina försvarare är i just den här matchen och att de alltid gör att det blir lättare för dig i målet.





5.1 Målvaktens självförtroende

Efter ett bra utförande av momentet, exempelvis under en klubbträning, tänker och känner målvakten hur hen utförde momentet - målvakten förstärker därmed det bra utförandet i tanken och har känslan av att hen gör det bra igen. Det bra utförandet kopplas således till en god känsla. Målvakten instruerar sig själv på det här sättet.

Efter träningen respektive matchen tänker och känner målvakten hur hen utför momentet på ett bra sätt. Även på fritiden tänker och känner den intresserade spelaren hur hen utför momentet bra. Spelaren undviker att tänka på ett dåligt utförande och de fel hen gör. Det gäller att samla på sig så många bilder som möjligt med bra utförande av momenten och så få bilder som möjligt med dåligt utförande.

När målvakten har många fler bilder med bra utförande än bilder med dåligt utförande av ett moment, då är det lättare för målvakten att ha en god känsla för utförandet av momentet på ett bra sätt och därmed kan målvakten (automatiskt) oftare utföra momentet bra. Det är dessutom bra för självförtroendet och fotboll blir ännu roligare att träna och spela.

När spelaren utför momentet med automatik i träning eller match så är det med den här metoden en mycket stor chans att hen utför momentet bra – eftersom målvakten söker den goda känslan av utförandet och med automatik oftast hittar en bra bild av utförandet (eftersom målvakten har lagrat många fler bra bilder än dåliga bilder av utförandet). Det här gäller när målvakten ska använda lämpligt spelmoment i en spelsituation (dvs. spelförståelse) och använda däri ingående teknikmoment.

Målvakten provar momentet så ofta som möjligt i de spelsituationer som arrangeras i övningar, uppstår i spelet på träningen i klubben – skolan - hemma samt i matcherna.

Tränarens uppgift är att erbjuda målvakten denna form av träning inklusive bra övningar där momentet kan övas ofta och effektivt, på ett bra och matchlikt sätt. Tränaren stimulerar och uppmuntrar hela tiden målvakten att pröva momentet på träningarna, i matcherna och hemmavid även när målvakten misslyckas med utförandet av momentet.

Efterhand och vid behov ger tränaren tips till spelaren om detaljer i utförandet av momentet. Tips om hur hon/han kan utveckla utförandet av momentet ytterligare. Tänk på att bara instruera och utveckla en detalj i taget. Det kan vara en detalj under en längre period ex. flera träningar i rad men det kan även vara några detaljer på en och samma träning dock endast en detalj åt gången (för hjärnan). Uppmuntra målvakten att instruera sig själv på samma sätt.

Samma metod används när en spelare vill göra en rejäl förbättring i utförandet av ett moment. Det här gäller spelare i alla åldrar (inkl. elitspelare). Då handlar det om att lära in momentet på nytt, dvs. helt enkelt att - börja om från början (börja alltså längst upp enligt metodlistan ovan). Det betyder t.ex. att lära sig ett helt nytt vristskott istället för att justera det befintliga vristskottet.

Målvakten får ett jämnare och bättre självförtroende framförallt beroende på att momenten utförs i eget tempo och att enbart tänka på och spara bra utföranden och glömma de misslyckade försöken. Detta förutsätter även att spelaren enbart jämför sin utveckling med sig själv. Spelaren undviker att jämföra sitt eget kunnande med andra spelares kunnande.





Tränarnas uppgift är att hela tiden uppmuntra målvakten i det här tänkandet och att uppmuntra målvakten även när hen misslyckas i utförandet av ett moment och samtidigt hjälpa målvakten att glömma, ta bort ("delete") det mindre lyckade utförandet - detta gäller även i matcherna. Då tycker spelaren att fotboll är roligt och hen får dessutom ett jämnare och bättre självförtroende i fotboll.

5.2 Att kunna och förstå spelet

En målvakt agerar på många olika sätt under en match. Det kan vara fysiska ner - upphopp vid inlägg eller frånskjut för att kasta sig vid ett distansskott. Men också tillfällen då målvakten visar mod eller att hen är duktig på att kommunicera med medspelarna. En målvakt med goda kvaliteter inom olika områden kallar man ofta för en "duktig målvakt".

Om man är duktig på något så har man kunskaper i ämnet. Ett sätt att förklara kunskap är att använda de fem F:en –

-  Fakta
-  Färdighet
-  Förståelse
-  Förtrogenhet
-  Förmåga

5.2.1 Fakta

Ibland är där det nödvändigt att ha korta teoretiska genomgångar där tränaren informerar målvakten och utespelarna om fakta. Eftersom det är svårt att komma ihåg vad någon säger bör man vara kortfattad och sparsam med muntlig information.

5.2.2 Färdighet

Färdighet är den enskilde målvaktens tekniska, fysiska och psykologiska kvaliteter - hur målvakten utför olika moment och aktioner. För att utveckla en målvakts färdigheter bör träningen vara matchlik och innehålla många repetitioner.

5.2.3 Förståelse

Under spelet fattar målvakten olika beslut om hur och när färdigheterna ska användas. För att öka förståelsen för spelet bör man spela mycket och hamna i många situationer, vilket ger målvakten nya erfarenheter

5.2.4 Förtrogenhet

När målvakten har skaffat sig tillräcklig erfarenhet är han eller hon väl förtrogen med vad som sker under spelet. Målvakten minns liknande situationer och kan snabbt använda sin skicklighet på bästa sätt

5.2.5 Förmåga

Målvaktens förmåga under träningar och matcher är summan av all den kunskap - fakta, färdighet, förståelse och förtrogenhet - som målvakten lärt sig. En komplett fotbollsmålvakt kan med sin förmåga använda alla sina kvaliteter för att lösa olika spelsituationer.





Att ta på sig ett par nya målvaktshandskar och testa det nya greppet är som julafton för många fotbollsmålvakter, ung som gammal. Men så länge man inte spelar på elitnivå så är det högst några handskar per säsong från föreningen som gäller, om man inte väljer eller måste betala handskarna själv. Då är det viktigt att behålla handskarna fräscha så länge som möjligt. Här är ett par tips på vägen.

För det första: Precis som när det gäller fotbollsskor så gäller det att hitta ett par handskar som passar just dig och dina händer. En del målvakter vill till exempel ha en handske som är lite större än handen, medan andra vill ha en åtsittande handske. Några gillar ett brett handledsband, andra inte. Det finns många olika märken och modeller att välja mellan så ta tid på dig innan du bestämmer dig. I de yngre lagen är det kanske någon ledare eller liknande som tar ut handskarna. Försök påverka denne att förstå att du själv vill välja din egen handske. Ditt val behöver inte göra inköpet dyrare.

Det är också viktigt att målvaktshandskarna är anpassade efter underlaget. En gräshandske slits till exempel onödigt hårt på grus samtidigt som en handske anpassad för vått underlag kan vara svårt att få bra grepp i vid normala, torra förhållanden.

Speciellt på seniornivå är det vanligt att man har ett par handskar för träning och ett annat par för match. På elitnivå är det inte ovanligt med ett par nya handskar inför varje match. Träningshandskarna är ofta en lite enklare modell samtidigt som matchhandsken många gånger är en lite dyrare variant. Gummit i de dyrare modellerna är oftare mjukare men samtidigt mindre slitstarkt. Prisnivåerna brukar ligga på från cirka 200 kr för de billigaste juniormodellerna till runt 2000 kr för de mest avancerade poffshandskarna.



Det första du bör göra när du fått dina nya handskar är att skölja av greppet noga. En mängd olika kemikalier och textilrester från produktionen brukar göra greppförmågan mycket sämre. Behåll greppet = tvätta handskarna

De två största hoten mot din handskes grepp är smuts och att gummit blir uttorkat. Insidan i de flesta handskar är gjorda av gummimaterialet latex vilket är färskvara. Det betyder att till slut kommer gummit i dina handskar att torka och förlora sin elasticitet. Tvättar man inte handsken inträffar det här i förtid och man förkortar handskens livslängd rejält. Man upplever då ofta att handsken "flagnar".





För att undvika det här krävs det att man underhåller handskarna. Ett enkelt sätt att förhindra att handskarna torkar är att tvätta dem efter varje användningstillfälle. Ofta räcker det med att skölja ur dem i varmt vatten direkt efter träning eller match.

Men det kan också vara värt att handtvätta dem med vanlig tvål och vatten. Gör så här:

Skölj först ur handskarna ordentligt och grundligt i varmt vatten.

Ta sen en handtvål och gnugga tvålen mot gummiytan.

När du fått upp löddret i handsken går du med fördel över till att låta fingrarna gnida mot handsken. Du kommer att märka att här får även händer och fingrar bra träning som du kan ha nytta av i din grepp teknik.

Skölj och krama (vrid ej!) då och då ur handsken och börja om med tvålen igen. Gör om denna procedur tills handsken blir ren. Två till tre gånger brukar vara tillräckligt.

Krama sedan ur handskarna ordentligt en sista gång (återigen: vrid ej!). Ju bättre du kramar ur handskarna ju kortare blir torktiden.

Låt sen handskarna lufttorka, gärna hängande i till exempel en duschdrapperistång eller liknande. Placera inte handskarna i solen eller mot element, det torkar ut latexmaterialet!

Handskarna mår bäst i rumstemperatur. Beroende på hur väl du kramat ur handskarna är brukar torktiden ligga på runt 12-18 timmar.

Det går också att tvätta handskarna i maskin, då på högst 30 grader utan centrifugering. Detta sliter dock ganska hårt på handsken.

Hur man väljer att preparera handskarna precis innan och under match är individuellt. Somliga gillar att mer eller mindre dränka handsken med hjälp av vattenflaskan medan vissa bara spottar lite i handsken. Hur du väljer att göra är upp till dig. Men faktum är att greppegenskaperna i latexgummit fungerar bäst av lagom mycket fukt. Vid för mycket vätska riskerar handsken att tappa greppförmåga men för lite kan få samma effekt. Detta kan också skilja mellan olika märken och modeller. Du får helt enkelt testa dig fram.





- ⚽ Undvik att lägga handskarna med handflatorna mot varandra. Gummit kan då torka ihop och du måste sära på handskarna med skador i greppet som följd.
- ⚽ Förvara målvaktshandskarna för sig i ett ytterfack på träningsväskan eller i en speciell väska.
- ⚽ Undvik, direkt solljus och platser varmare än rumstemperatur.
- ⚽ Handtvätta efter varje användningstillfälle
- ⚽ Var noga när du väljer dina handskar

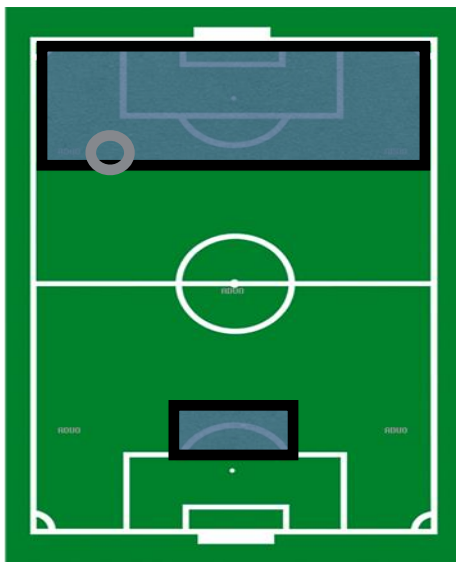




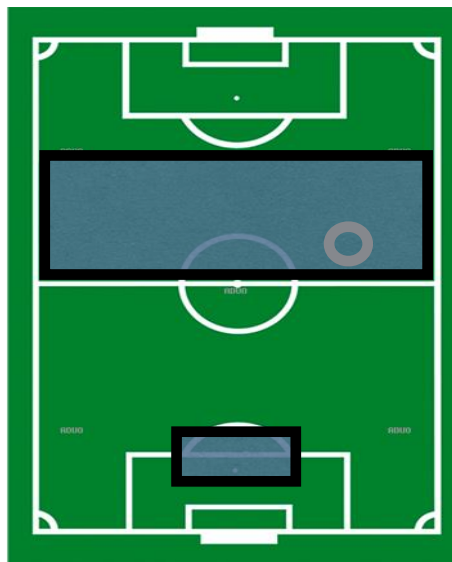
Att vara på rätt ställe relativt anfallare med bollen under kontroll är det mest viktiga i konsten att vara målvakt. Men det är också viktigt att målvakten har ett bra positionsspel när det egna laget har bollen och är spelbar inom ett bra spelavstånd, givetvis utan att riskera att lämna ett öppet mål om laget förlorar bollen till motståndarna.

7.1.1 Grundpositioner när motståndarna äger boll

Boll nära motståndares mål
Mv något framför straffområde

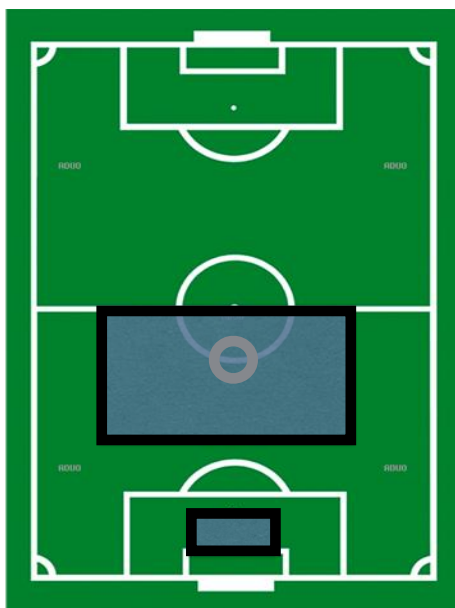


Boll något in på motståndares halva
MV mellan straffområdeslinje och punkt

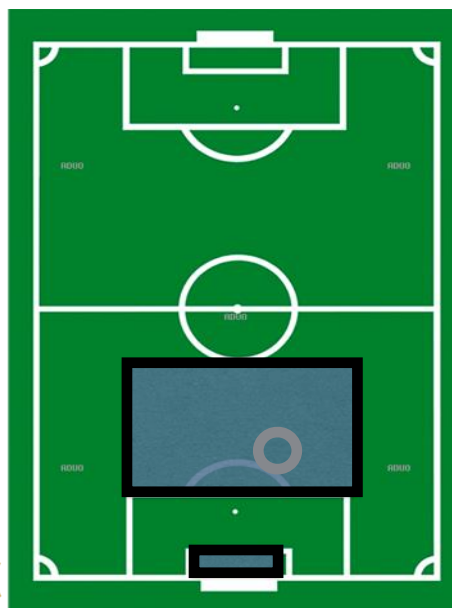


7.1.2 Grundpositioner när motståndarna har skottläge

Egen planhalva men utom skotthåll
Mv mellan straffpunkt och målområdeslinje



Boll på skottavstånd
Mv inne i målområde





7.2 Målvakts situationer i försvarsspel

Målvakten ska kunna fånga skott oavsett ifall de kommer mot främre eller bortre stolpen. Det betyder att målvakten behöver vara på rätt linje från målets mitt och bollens position men också utanför mållinjen. Detta innebär att målvakten minskar vinkeln för anfallaren genom att möta hen. Det räddar inte bara skott utan det tvingar/stressar också skytten att skjuta för tidigt och i ett sämre läge än vad hen planerat. Målvakten skaffar sig med andra ord ett övertag på anfallaren.

Ett vanligt fel den unga målvakten gör är att fastna på mållinjen och inte minska vinkeln för anfallaren, det blir då omöjligt att nå skott nära stolparna.

En enkel övning är att låta målvakten stå mitt på straffområdeslinjen och titta på dig som står mitt i målet. Fråga: Hur stort ser målet ut? Svar: Stort. Flytta dig närmare din målvakt och ställ samma fråga (Hur stort ser målet ut?) Svar: Mindre. Din målvakt kommer nu själv förstå vikten av att möta skytten.



Det kan inte poängteras för mycket att vara på rätt ställe underlättar målvaktsspelet både genom att det blir lättare att stoppa ett skott men också genom att kanske inte ens behöva göra en räddning. Du kan hjälpa din målvakt att förstå detta genom att förklara och öva dessa tre viktiga tekniker.

- 1) Din målvakt behöver veta var målet är. Låter självklart men en målvakt kan inte göra sitt jobb om han inte vet exakt var stolparna är relativt sin egen position. Träna målvakten på att hela tiden titta bakåt för att ge sig själv en mental bild över sin position. (På samma sätt som du uppmanar utespelarna att hela tiden röra huvudet och titta upp)
- 2) Målvakten ska ha en position på en fiktiv linje mellan mitten av målet och bollen. Du kan öva unga målvakter att förstå detta genom att vandra runt med en boll i straffområdet och låta målvakten hela tiden förändra sin position.
- 3) När anfallaren har en liten vinkel vid sidan av målet är det viktigt att målvakten har stolpen lite bakom sig (lämna inte målet när motståndaren har kontroll på bollen och kan passa) och inte framför sig för att inte riskera att stöta in bollen i eget mål.





7.2.1 Förhindra avslut

Att förhindra avslut innebär att målvakten agerar på motståndarnas djupledsspel genom att rusa ut och möte anfallarna på ett tidigt stadie innan friläge uppstår, agerar på inlägg oavsett var på planen de kommer ifrån och lär sig att hantera fasta situationer. Det viktigaste verktyget för att förhindra avslut är kommunikation så att samspelet mellan målvakt och utespelare fungerar så väl att motståndarna aldrig kommer till ett riktigt avslut.

7.2.2 Rädda avslut

När bollen ända kommit förbi försvaret så landar målvakten i att rädda avslut vilket innebär att hantera skott från olika ställen på planen, stoppa motståndare som har tagit sig till ett friläge inne i straffområdet och hantera nickar som oftast uppstår kring fasta situationer.

7.3 Målvakts situationer i anfallsspel

Fotbollen har genom åren utvecklats, allt har blivit snabbare, spelare skickligare och regler har förändrats. Många har uppfattning att målvakten endast är en defensiv spelare vars främsta uppgift är att rädda skott men en undersökning av FIFA 2012 visar att endast 16% av målvaktens totala agerande är räddningar. Detta har givetvis förändrat kravbilderna på våra målvakter och vi ser en ny generation målvakter växa fram som tar allt mer del av lagets anfallsspel. Det är faktiskt så att i genomsnitt är 70-75% av målvaktens ingripanden numera knutna till anfallsspelet (såsom hantering av tillbakaspel, utkast, utspark etc).

7.3.1 Igångsättning (helst med handen)

När bollen har räddats eller målvakten har plockat upp den är det dags att sätta igång spelet. Målvakten ska då försöka att ge sitt eget lag ett övertag genom att snabbt och effektivt starta spelet.

Då de flesta av våra spelare är under utbildning är grundregeln för allt igångsättande från målvakt nämligen utkastet. Det bästa är att rulla, kasta eller passa (med fötterna) till en lagkamrat som står relativt nära (oftast en back) men som just då inte är under press. Det nästa bästa är att kasta lite längre till en medspelare på kanten av planen (oftast en mittfältare). Detta används framförallt när det inte finns några fria spelare i närheten. Endast i yttersta nödfall ska målvakten sparka ut bollen. Detta alternativ är ofta lockande både för tränare och målvakten, särskilt när motståndarna pressar eller ledaren vill nå ett snabbt resultat. Det är dock en kortsiktig lösning då övriga medspelare inte får chansen att träna på att ta sig ur pressade situationer och spelare under utbildning ska inte ha som främsta fokus riskminimering som äldre lag med resultatfokus kan ha.



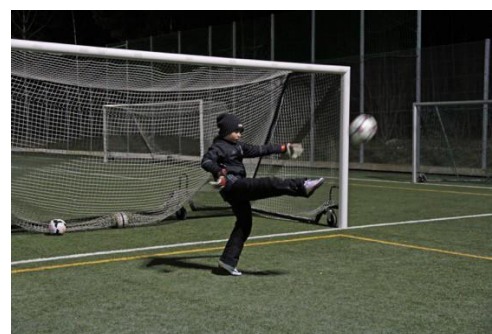


Prata och hjälp målvakten på träning med dessa olika alternativ och stötta alltid din målvakt i hans beslutsfattande under såväl träning som match. Ju mer målvakten lär sig att scanna av planen innan igångsättande desto bättre spelförståelse kommer hen att utveckla. Som tränare kommer du att märka att utkastet många gånger kommer att bli ett fantastiskt vapen för kontring. Viktigt är samspelet med utespelarna, att de är beredda att få bollen, att de tar sig till lediga ytor och att målvakten berättar vem hen kastar till. Backarna får gärna befinna sig vid ytterkanten av straffområdet och mittfältarna göra sig beredda att hjälpa backarna.



7.3.2 Igångsättning - Utspark

Utspark (använd endast i nödfall i yngre åldrar)
Ett moment som i yngre åldrar bör undvikas för att utbilda våra spelare att verkligen försöka spela oss ur alla situationer. Om vi nu ändå tvingas att sparka ut bollen så finns det i yngre åldrar gott om utrymme för hjärtattack situationer för tränare. Halvträffad boll, missad boll eller helt enkelt utspark in i eget mål....



7.3.3 Speldjup bakåt – Spelet med fötterna

Målvakten agerar i kontakt med boll oftare med fötterna än med händerna. Så mycket som 70 % av agerandet sker med fötter och enbart 30 % med händer (enligt FIFA 2012). Dessa fakta stärker bilden av dagens målvakter som betydligt mer "spelande målvakter" än förr och att en god teknik med boll vid fötterna krävs.

Målvakten har i och med sin naturliga position en möjlighet att uppfylla speldjup bakåt. Om målvakten är spelbar på lämpligt spelavstånd ökar förutsättningarna för att laget kan behålla bollen.

När målvakten är bollhållare uppstår ett antal spelalternativ (kort uppspel, längre uppspel, spelvändning etc). Det är också så att medspelaren får ökat förtroende för en målvakt som har goda kvalitéer med fötterna. Defensivt avlastande men definitivt offensivt utvecklande. Det är därför bra att träna målvaktens tekniska färdigheter med fötterna.





8

DELAKTIG I SPELET

Det är viktigt att lära målvakten att ta aktiv del av spelet. Långa stunder blir målvakten passiv utan något att göra. Detta leder till lägre reaktionstid och sämre positionering. Det är därför viktigt att träna målvakten på att vara delaktig i spelet även när bollen är långt ifrån den sista försvars tredjedelen. Som tränare är det viktigt att tillåta och uppmuntra målvakten att vara längre ur sitt straffområde än vad som kanske uppfattas som komfortabelt. Att ge målvakten självförtroende att lämna sitt område utan risk för "bestraffning" kommer att löna sig över tid genom att målvakten blir mer aktiv och därför kommer att vara mer vaken när spelet är närmare den försvarande tredjedelen av planen.

Neuer heatmap

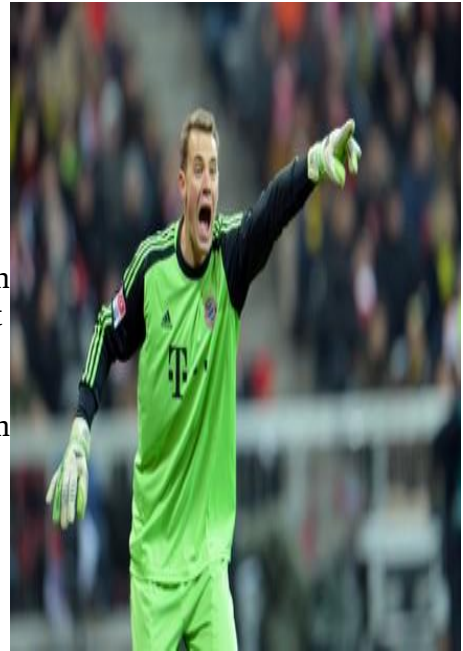




8.1 Kommunikation - Dirigera och coacha

I en målvakts arbetsbeskrivning ingår det att organisera sitt försvar och verkligen aktivt söka ägandeskap om bollen i sitt eget straffområde. Målvakten behöver lära sig att göra sin röst hörd och i samma ögonblick som målvakten bestämt sig för att det är hens boll skrika sitt "namn" eller "målvakt" med hög och kraftfull stämma. Försvararna måste tränas och lära sig att lyssna på målvakten och lyda genom att flytta på sig eller slå undan bollen ifall målvakten säger det och även ge signaler till målvakten att hen förstått instruktionerna.

Målvakten behöver lära sig att bli specifik i sina instruktioner. Inte bara skrika "markera" utan skrika "Adam markera nummer 12 bakom dig". Det är enkelt att uppmuntra kommunikationen mellan försvarare och målvakt under smålagsspel på den vanliga träningen men räkna med att det är först i lite högre åldrar som målvakterna verkligen klarar av att göra specifik skillnad i matchsituationer och att ju mer matcher som spelas desto fler situationer har upplevts och avvärjts.



Desto färre ord målvakten behöver använda sig av för att kommunicera till sina medspekare vad som behöver göras och var på planen, desto större är chansen att meddelandet hinner gå fram till berörd spelare och uppfattas på ett korrekt sätt. Jobba därför med följande ordning;

1. Namn (vem ska göra något)
2. Aktion (vad ska göras)
3. Position (var aktionen behöver göras)





Ett lag som tränar tre gånger per vecka med cirka 15 minuters uppvärmning vid varje tillfälle har en sammanlagd uppvärmningstid på cirka 30 timmar under en säsong. Uppvärmningen bör därför ses som en förberedelseträning där målvakterna får möjlighet att både värma upp inför träning eller match och träna färdigheter. Intensiteten i övningarna bör stegras gradvis, och träningens huvudtema bör också finnas med som ett tydligt inslag. Under den målvaktsspecifika uppvärmningen bör bollövningarna bytas mot andra övningskategorier under kortare sekvenser.

Följ gärna länkarna nedan för att få tips på väldigt bra förberedelseövningar där många utav de kan utföras på egen hand och särskilt under försäsongsträning. Ett par av länkarna visar också hur du särskilt kan värma upp inför match med och utan hjälp.

<https://youtube/pwCFbaP5qL0>

<https://youtube/ti4OhA0PvKU>

<https://youtube/Ei75gCsSxDM>

Värma upp för att bli redo att med självförtroende rädda bollar. Målvakten behöver inte bara värma upp ben som en utespelare utan behöver värma upp både händer och armar innan de ställs in i målet. Den vanliga uppvärmningen av kroppen kan givetvis skötas tillsammans med resten av gruppen och på det sätt som tränaren finner passande men målvakten måste också ges tid till specifik uppvärmning.

9.1 Förslag på målvaktsaktivering

För målvakter under 16 år, eller ej så fysiskt ännu utvecklade minska löpsträckan till inom straffområde och anpassa repetitioner till målvaktens fysik.

Tid: 15 min

1. långsida till långsida (om väldigt varmt, eller dåligt med tid så spring halva sträckan)
 - a. jogga med boll och driv boll insida, utsida, sula (gärna med några överstegsfinter)
 - b. jogga med boll i händerna gör överarmskast ned i mark för att studsas den och greppa ordentligt när den kommer tillbaka upp. Varannan höger varannan vänster.
 - c. Utan boll i sidled, jobba med armarna upp över huvudet och ner igen. Åt båda håll under en sträcka
 - d. Utan boll med översteg, armarna i utgångsställning. Åt båda håll under en sträcka
 - e. Utan boll med ljumske in i ca 30 m sedan joggning till sidlinje
 - f. Utan boll ljumske ut till en sidlinje i ca 30 m sedan joggning till sidlinje
 - g. Utan boll höga knä med snabb frekvens 4-5 gånger på 60 m
 - h. Utan boll hälsapark med snabb frekvens 4-5 gånger på 60 m





2. Benpendling:

- a) framåt och bakåt 7-8 gånger
- b) sida till sida framför det andra benet 7-8 gånger

3. armvevningar, båda framåt, båda bakåt, en fram och en bak och tvärtom. Arm som L mot stolpe och fot närmast stolpe lite framför och aktivera muskel i ca 10 sek. byt arm.

4. Enbensknäböj med boll



DIAGONALRÖRELSE

Stå på ett ben med en boll i händerna. Böj ner och nudda med bollen i marken utanför motsatt fot. Vänd tillbaka diagonalt framför kroppen och sträck upp med raka armar ovanför huvudet. Följ bollen med blicken. Jobba diagonalt från böjt **till** sträckt läge med god fot- och knäkontroll. 10 på varje ben

5. Jämfotaupphopp (Grodhopp) Stå jämfota, böj djupt i knä och pendla bak armarna för att direkt sträcka i knä, höfter och fotled samt pendla fram med armarna i ett hopp– landa mjukt på **båda** fötterna, böj knäna, följ med nedåt med armarna för att sedan ta fart uppåt med armarna vid nästa hopp. OBS håll ena knät uppe i 90 graders vinkel så länge som möjligt. 10 st

6. SIDLEDS-Plankan - Ligg på sidan med höger underarm i marken. Sätt utsidan av höger fot mot marken och håll vänster hand mot vänster sida av höften. Rikta blicken framåt och håll kroppen i en naturligt sträckt position. För vänster ben framåt och bakåt och rör marken med vänster fot framför respektive bakom kroppen. Upprepa 10 gånger, byt sida.

7. SIDLEDS-Plankan – för översta armen in under kroppen ovan marken, sedan tillbaka och vrid kroppen och sträck armen så högt som möjligt (kasta en tennisboll som ska fångas där...) upprepa 10 gånger, byt sida

8. på rygg knä ihop uppdrags, fötter i mark, vikned knäna tillsammans åt höger, vänster osv för ryggen. 5 gånger/sida

9. Grodpromenad 5 m sedan upp och gå 5 m X 3 upprepningar

10. Fällkniven – kasta sig ned i Armhävposition, gå med många steg med fötterna mot händerna och försöka komma så nära händerna som möjligt (ok böja knä och rygg) och därefter resa sig upp, 5 gånger.

11. snabba fötter:

- a. snabba sidhopp med samma avstånd mellan benen 4-5 sek
- b. snabba fötter – ena foten fram andra bakåt, så snedställa åt olika håll snabbt 4-5 sek
- c. snabbt översteg och 2-3 sidledshopp och tillbaka 3-4 gånger.

12. vatten och 2 min paus innan målvaktsuppvärmningen med prat om senaste matchen/träningen/vad de själva känner de behöver träna





9.2 Förslag på målvaktsuppvärmning

Behöver vara någon som hjälper målvakten, helst en annan målvakt.

Effektiv tid vid matchuppvärmning: 20 min, total tid 30-40 min beroende på tempo mellan

1. Markpass, helst i triangelform 12 – 15 m mellan. Riktningsförändring på 1:a touch (utsida eller vrida upp och använda insidan) så att på 2:a tillslaget kan sätta bra markpass till nästa. **1 min**
2. Rulla boll hårt efter marken mellan benen på andra målvakten som är 7-8 m bort (ha koll på utgångsställning, ej hopp och att det är kvalitet på bollrullningen). **0,5 min**
3. Rulla boll hårt efter marken mot ena benet på målvakten som är 7-8 m bort så förflyttning i sidled med det benet så fånga i skopa och ev. Lägga sig snett ned på marken om hårt skott (ha koll på utgångsställning, ej hopp och att det är kvalitet på bollrullningen) **1 min**
4. Överarmskast mot pannan på andra målvakten som är 12-14 m mellan mv. **1 min**, sedan närmare till 8-10 m mellan mv. Fokus på kast och jobba med grepp teknik. (ha koll på utgångsställning, ej hopp och att det är kvalitet på kastet) **0,5 min**
5. Halv- och helvolley mot kroppen (mage/bröst) 8-10 m mellan mv. (ha koll på utgångsställning, ej hopp och att det är kvalitet på sparken). **1 min**
6. Höga kast lite framför och på sidan så målvakten får jobba in tajming på höga bollar. OBS behåll ena knät uppe i 90 graders vinkel så länge som möjligt, men landa samtidigt på bäge. **1,5 min**
7. Sittandes på mark och kasta boll på sidan så man får markkänning/situps. Följ med i rörelsen med översta benet och dra in det knät mot bröstkorgen. Kasta tillbaka liggandes, sätta sig upp och sedan ny boll på andra sidan. **1 min**
8. VATTEN efter dessa 15 min
9. Bredsidor från ca 10 m som placeras 2-3 m från målvakten så hen får dels lägga sig ned och fånga på mark, dels göra sidohopp innan slängning (jobba med beslut om när slänga sig och när sidohopp först, eller om bolen går nära så flytta ut benet och fånga bollen i skopa genom att lägga sig snett framåt). 5 ggr per sida. **1 min**
10. Halv- och helvolley som placeras 2-3 m bredvid målvakten från ca 10-12 m (ha koll på utgångsställning, ej hopp och att det är kvalitet på sparken). **1 min**
11. Närsnitt – mv kommer ut 2 m mot skytt som då står 2-3 m ifrån och skjuter närsnitt på mv som räddar med ”Jesus på korset” sedan snabbt kast med boll nr 2 högt så mv får resa sig snabbt efter första räddningen. **1 min**
12. Frilägesträning – driva mot målvakt välja ett håll alldeles nära, gärna med överstegsfint innan där målvakten möter som ”jesus på korset”. **1,5 min**
*** = ca 20 min och här kan man stoppa om vanlig träning.**
13. Långa utkast från 16 m linjen som ska sitta i nättaket. 5-6 kast. **1 min**
- 13:2. Långa utkast från 16 m linjen som ska sitta i ribban. 2 mv á 3 bollar X 4 ggr, börja på;
- 30 upphopp





- 30 situps
- 30 armhävningar
- 30 burps

Minska med 5 st för varje träff. Om de får göra 15-20 av ovanstående så är det ok.

14. Insparkar från målområdeslinjen som också ska sitta i nättaket (repet som ofta hänger där i nätet). **1 min**
15. Utsparkar 3-4 st mot bestämd punkt. **1 min**
16. Inlägg från varierande positioner och riktningar utan motståndare.
(gör utkast, insparkar och utsparkar tillbaka till inläggaren. **3-4 min**)
17. Avslut på rullande boll från 16-20 m (dvs skytt passar en vägg på 16 m linjen). Målvakten bestämmer själv när hen är nöjd med sin uppvärmning **2-3 min**

9.3 Uppvärmningsövningar för yngre målvakter

Instruktioner för övningar nedan:

- ⚽ Jobba på främre delen av fötterna
- ⚽ Håll igång fotarbetet mellan aktionerna
- ⚽ Titta/fokusera på bollen

9.3.1 Överarmskast – par

Värm upp händer och armar (5 min)

Målvakterna i par med ett avstånd om

2-3 meter (man kan med fördel variera avståndet). Låt dem kasta bollen fram och tillbaka till varandra 10-15 gånger.

Enkla kast från början men uppmana dem sedan att kasta bollen lite vid sidan så att målvakten får förflytta sig sidelines för att fånga bollen.



9.3.2 Basketkast – par

- ⚽ Släpp bollen mellan varandra "basketkast" – i ansiktshöjd
- ⚽ Jobba i sidled (ansikte mot ansikte) på tå
- ⚽ Spreta med fingrarna – Tag emot med tumgreppet
- ⚽ Snabba fötter (bra fotarbete)

9.3.3 Åttan – individuellt

- ⚽ Stå med benen brett isär
- ⚽ Jobba med bollen runt benen i en "åtta"
- ⚽ Jobba med höftpartiet och sträck ut åttan





9.3.4 Uppe och nere - par

- ⚽ Målvakterna står med ryggen mot varandra
- ⚽ Mv1 släpper bollen nere mellan benen och tar emot bollen ovanför huvudet. Mv2 tar emot nere och släpper ovanför huvudet.
- ⚽ Byt riktning efter 8 bollar och fortsätt direkt. Byt igen 2 gånger till
- ⚽ Två omgångar uppe/två omgångar nere. 8 bollar/omgång.

9.3.5 Stora cirkeln

- ⚽ Mv1 levererar boll på ena sidan, och tar emot på andra sidan
- ⚽ Mv2 tar emot och levererar på motsatt sida.
- ⚽ Jobba med höftpartiet + raka armar
- ⚽ Greppa bollen "riktigt" = tumgreppet
- ⚽ Två omgångar åt varje håll och 8 bollar/omgång

9.3.6 Passningar

- ⚽ Passa bollen mellan varandra
- ⚽ Direktpass – växla höger och vänster fot – 10 pass/målvakt
- ⚽ Mottagning vänster fot – flytta boll – passa med höger

9.3.7 Ta upp i skopan

- ⚽ Rulla boll efter marken rakt på målvakten och ta upp i skopan
- ⚽ Rulla boll efter marken mot målvaktens ena ben så sidledsförflyttning först och ta upp i skopan därefter

9.3.8 Underarmskast

- ⚽ Underarmskast och fånga i skopan i mag-/brösthöjd.
- ⚽ Underarmskast och fånga bollen över huvudet.
- ⚽ Samma som ovan men under rörelse, tex kortlinje till straffområdeslinje

9.3.9 Blockteknik

- ⚽ Använda Blockteknik för att stoppa boll som lagkompisen rullar rakt på MV
- ⚽ Använda Blockteknik för att stoppa boll som lagkompisen passar rakt på MV

9.3.10 Knästående

- ⚽ Stå på knä och lägga sig ned och rädda bollen som rullas vid sidan om MV
- ⚽ Stå på knä och lägga sig ned och rädda bollen som passas vid sidan om MV





10

UTGÅNGSSTÄLLNINGAR

Gör dig redo att rädda bollen. I utgångspositionen ska målvakten böja på benen och luta överkroppen något framåt. Stå mer på tårna än på hälarna. Armarna ska vara böjda och något framför kroppen.

Öppna händerna ut mot planen, blicken framåt (mot bollförande motståndare) var beredd att fånga bollen. Alla målvakter kommer att hitta sin lite egna utgångsposition som känns bäst i kroppen.

Det viktiga är dock att det känns komfortabelt för målvakten.



10.1 grunduppställning

Denna ställning är till stor hjälp då det är den som målvakten hela tiden ska återkomma till när det är dags för att ta bollen. Så här ser utgångsställningen ut.

- ⚽ Stå lätt på tå. Absolut inga hälar i marken.
- ⚽ Lätt böjda knän.
- ⚽ Du ska vara lätt framåtlutad.
- ⚽ Axelbredd mellan fötterna.
- ⚽ Händerna i höfthöjd, händerna ska vara redo.
- ⚽ Ha markkontakt när bollen kan skjutas, passas



10.2 Skott

- ⚽ Håll huvudet stadigt och fixera bollen
- ⚽ Stå något framåtlutad och lätt på tå. Absolut inga hälar i marken.
- ⚽ Stå med lätt böjda knän, fötterna i jämnhöjd med varandra.
- ⚽ Axelbredd mellan fötterna.
- ⚽ Rikta fötterna rakt framåt
- ⚽ Håll armarna något böjda och något framför kroppen
- ⚽ Håll händerna öppna ut mot planen redo att fånga bollen
- ⚽ Ha markkontakt när bollen kan skjutas





10.3 Boll utom skotthåll

- ⚽ Håll huvudet stadigt och fixera bollen
- ⚽ Stå lätt på tå. Absolut inga hälar i marken.
- ⚽ Stå med kroppen halvt vänd framåt och med ena benet något framför det andra.
- ⚽ Stå med lätt böjda knän,
- ⚽ Håll armarna något böjda vid sidan av kroppen
- ⚽ Ha markkontakt när bollen kan skjutas

10.4 Inlägg

- ⚽ Håll huvudet stadigt och fixera bollen
- ⚽ Koncentrera kroppstyngden på främre delen av fötterna
- ⚽ Stå med svagt böjda knän
- ⚽ Stå med kroppen halvt vänd ut mot planen (45 grader)
- ⚽ Håll armarna svagt böjda framför kroppen - Håll fingrarna sträckta mot marken
- ⚽ Håll armarna något böjda vid sidan av kroppen
- ⚽ Ha markkontakt när bollen kan passas

10.5 Skopan

- ⚽ Håll underarmarna och lillfingrarna nära varandra
- ⚽ Håll ihop armbågarna - Låt bollen vila i armbågsveckan
- ⚽ Håll händerna runt bollen
- ⚽ Säkra greppet genom att föra upp händerna mot hakan

10.6 Blockparad

1 vs 1 närskottsteknik som tex David de Gea och Hugo Lloris använder sig av, Tekniken kommer från början från futsal som David de Gea spelade tills han var 15 år. Den blir särskilt effektiv vid skott från sidan, vinkelskott, där målvakten måste vara på fötter så länge som möjligt för att följa med skytten för att hela tiden vara i rätt vinkel mellan boll och målet.

- ⚽ Håll huvudet stadigt och fixera bollen
- ⚽ Stå lätt på tå. Absolut inga hälar i marken
- ⚽ Böjda knän, mer och djupare än grunduppställning
- ⚽ Det ena knät in mot det andra för att stänga tunnel
- ⚽ Håll armarna svagt böjda vid sidan av kroppen - Håll fingrarna sträckta åt sidan
- ⚽ Ha markkontakt när bollen kan skjutas
- ⚽ Vid markskott rädda med fötter/ben (slida/spliter), skott i luften rädda med händer/armar

https://www.youtube.com/watch?v=ODPtR5_wJoo&t=653s





En bra målvakt får svåra skott att verka enkla genom att räkna ut var skottet ska komma, redan innan och förflytta sig dit.

Om en ung målvakt kan fokusera i fem minuter på motståndarnas anfallare har hen lärt sig från vem hen kan förvänta sig skott. Ju äldre målvakten blir desto viktigare kommer det att bli att lära sig förstå skyttens beteenden, föredrar hen att skjuta med höger eller vänster fot, rörelsemönster innan skott, dribbla eller skjuta, på vilken sida om försvararen föredrar hen att ta sig förbi.

Träna gärna med ditt eget lag och lär din målvakt att läsa sina medspelare. Fråga: Med vilken fot skjuter Kalle eller Nova bäst? När brukar Kalle eller Nova skjuta?

11.1 Fot och Kropp

11.1.1 Fotarbete

De bästa räddningar är de där målvakten inte behöver slänga sig då hen har rätt position från början eller tack vare sitt fotarbete kan förflytta sig till rätt position. Skillnaden ligger i att "stå på hälar" och "stå på tå". En enkel övning kan vara att låta målvakten göra upphopp från hälstående och sedan göra upphopp från tåstående. Målvakten kommer då snabbt själv uppleva skillnaden och förstå vikten av rätt fotarbete.

De flesta målvaktsövningar ska innehålla någon form av fotarbete vare sig det är koner, små häckar eller liknande. Det innebär att målvakten får med sig fotarbetet gratis i övriga teknik och målvakts övningar. Om man ändå vill jobba med fotarbetet kan dessa övningar vara bra.

Exempel på övningar Speglingar av fotarbete:

Träningsstege (Tänk på att tekniken är viktigare än farten i början). Fotarbete genom koner

11.1.2 Agility – vighet

Agility är ett samspel mellan snabbhet, styrka, balans och koordination. Målvaktsspelet innefattar mycket riktningsförändringar och oförutsägbara situationer som kräver förmågan att snabbt och ofta oväntat kunna skifta riktning och samtidigt bibehålla god kroppskontroll. För ett snabbt, effektivt och kontrollerat rörelsemönster krävs god agility och det är därför en viktig egenskap för en målvakt. Snabbhet ur ett agility-perspektiv blir mer målvaktsspecifikt eftersom det innefattar riktningsförändringar och kroppskontroll och inte enbart löpning rakt fram.





11.1.3 Koordination - (Förmågan att samordna)

Koordination är förmågan att samordna kroppsrörelser till varandra och omgivningen. En målvakt arbetar mycket i alla riktningar det gäller att kunna röra sig framåt, bakåt och åt sidan. Du behöver kunna slänga dig och snabbt komma upp igen. Detta samtidigt som du tittar på en boll, på en motspelare och försöker rädda bollen med din kropp/händer. Det innebär att målvaktsspelet innehåller både grovmotorik och finmotorik och det är därför en för utövaren väldigt gynnsam position att träna för att utveckla sin motorik.

Exempel på övningar

- ⚽ Spring och studsa boll, Spring baklänges och studsa med en hand Hoppa hoppsansteg och studsa bollen, Hoppa på ett ben och studsa bollen Stå bredbent, studsa bollen i en åtta mellan benen.
- ⚽ Stå med fötterna nära varandra och studsa bollen som en nolla runt kroppen. Kasta upp bollen i luften och fånga den
- ⚽ 2 målvakter, var sin boll. Avstånd efter förmåga. MV1 kastar bollen rakt upp i luften, MV2 gör basketkast i bröstkorgen som MV1 greppar och gör basketkast tillbaka för att sedan fånga bollen som kastades upp i luften.

*Stegring: passa bollen efter marken istället för basketkast

11.2 Sidledsförflyttning

- ⚽ Stå i utgångsställning för skott
- ⚽ Förflytta dig på **främre delen** av fötterna utan att korsa benen
- ⚽ Kom **tidigt** i kontakt med bollen
- ⚽ Kom **bakom** bollen innan den fångas

11.3 Sidledslöpning/korslöpning

- ⚽ Stå i utgångsställning för inlägg
- ⚽ "Korslöp" efter bollen dvs. korsa det ena benet framför det andra under hela förflyttningen
- ⚽ Denna rörelse ökar farten i förflyttningen och kraften i upphoppet, jämfört med en vanlig sidledsförflyttning





11.3.1 Övning förflyttning

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra motspelaren att göra mål.

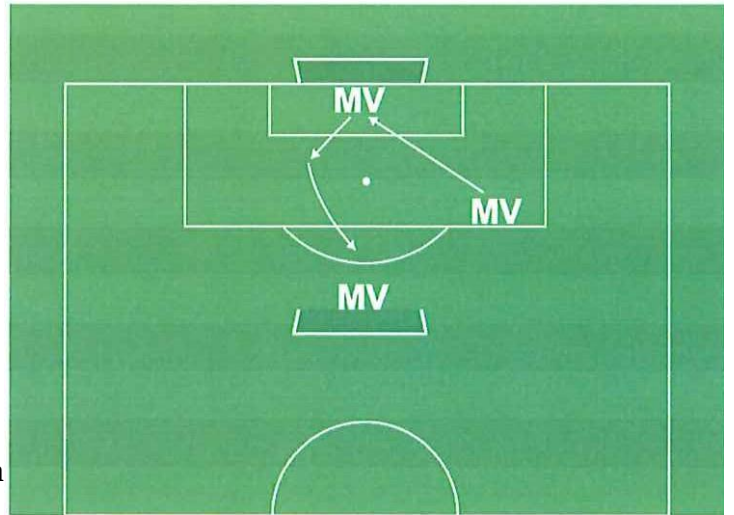
Hur?

Frågeexempel

Vad gör du precis innan motspelaren skjuter? Hur gör du när du räddar skottet?

Öva -organisation

målvakter, 2 mål, avstånd 25-30 meter, och bollar.



Öva - anvisningar

Målvaktsmatch

- ⚽ Mv1 passar bollen till Mv2 som skjuter mot Mv3 på andra tillslaget.
- ⚽ Mv1 passar till Mv3 som skjuter mot Mv1 på andra tillslaget.

Byt uppgifter efter 5 skott mot respektive målvakt.

11.4 Exempel på förflyttningar

Följ länken nedan och titta på videon de första 20min. Titta hur målvakterna jobbar med små korta steg och alltid strävar efter att få hela kroppen bakom bollen när den kommer. Tänk på tyngdpunkten på främre delen av fötterna för att inte tappa balansen.

<https://youtu.be/XtcEFeGQR1U>





12 Analysschema av målvaktsspelet

MATCH (division, kön):

LAG:

Lagens position och Matchens betydelse .

MÅLVAKT:

Ålder

Fysiska egenskaper

Försvarsspel

Målvaktens position när motståndarna har bollen:

- på egen planhalva:
- centralt på vår planhalva:
- i inläggsläge:
- i eget straffområde:

Målvaktens förmåga att förhindra slut:

- positioner (djupledsspel, inlägg, hörna, kantfrispark):
- kommunikation med utespelarna:
- typ av aktioner/tekniker:

Målvaktens förmåga att rädda avslut:

- positioner (skott, nick, fri läge):
- kommunikation med utespelarna:
- tekniker vid aktioner (skott, nick, fri läge):

Anfallsspel

Målvaktens position/kommunikation när utespelarna har bollen:

- i eget straffområde
- centralt på egen planhalva
- i ytterzonerna på egen planhalva
- på motståndarnas planhalva.

Målvaktens agerande som understödsspelare vid speldjup bakåt och speluppbyggnad:

- initiativtagande/kommunikation med utespelarna
- positioner
- val av uppspelsalternativ/tekniker.

Målvaktens agerande när han eller hon fångat bollen:

- val av omställning (speluppbyggnad/kontring)
- tekniker/precision (utkast, utspark).

Ledarskap

Målvaktens agerande när det gäller:

- kroppsspråk
- fokus
- engagemang.

HELHETSOMDÖME:





13 INSPIRATION

Slutligen lite härlig inspiration. Titta, inspireras och njut.

<https://youtu.be/s0zfAIPVLws>

<https://youtu.be/ff9DoHs8pyQ>

<https://youtu.be/CR8e3PnokyQ>

14 LÄNKSSAMLING

Mv 1: https://youtu.be/eyMOJpcZ_K8

Mv 2: https://youtu.be/LS_6ahwuqOg

Mv 3: <https://youtu.be/Cd8Uv7VphuM>

Mv 4: <https://youtu.be/9W5m2qUw13w>

Mv 5: <https://youtu.be/5vcorONEv0k>

Alvbåges Målvaktsskola

<https://www.youtube.com/watch?v=kHFDDgOS8l0>

