Målvaktsspel i futsal

Aspö IF P13/P14 · Futsal 2026/2027 · Larslunda B

Målvakten har en viktig roll i futsal. Förutom att rädda skott ska målvakten hjälpa laget att starta anfall, vara delaktig i passningsspelet och kommunicera med sina medspelare.

Målet är att målvakten ska känna sig trygg med både händerna och fötterna och våga vara en aktiv del av laget.

1. Målvaktens viktigaste uppgifter

A. Positionering och skott

- Stå med lätt böjda knän och tyngden på främre delen av fötterna, så att du snabbt kan förflytta dig åt båda hållen.
- Försök alltid placera dig mellan bollen och målet.
- Flytta dig i sidled när bollen flyttas.
- Gör dig stor när en motståndare kommer fri.
- Försök fånga bollen när det är möjligt. Om du behöver stöta undan den, försök styra bollen åt sidan och bort från motståndarna.
- Var beredd på snabba avslut och returer.

B. Målvaktsutkast och retreatlinjen

- När motståndarna skjuter ut bollen bakom målet sätter målvakten igång spelet med händerna.
- Motståndarna ska backa till retreatlinjen, fem meter från straffområdets gräns.
- Målvakten får rulla eller kasta bollen till en medspelare.
- Titta efter fria medspelare innan du sätter igång spelet. Ett kort utkast är ofta ett bra alternativ, men finns det en fri spelare längre fram kan du även välja ett längre kast.
- När målvakten fångar bollen under spelet får den också läggas ner och spelas vidare med fötterna.

C. Passningsspel med fötterna

- Målvakten får ta emot passningar från medspelare med fötterna.
- Tillbakaspel med fötterna får ske flera gånger under samma anfall.
- Målvakten får inte plocka upp en avsiktlig fotpassning från en medspelare med händerna.
- Försök ta emot bollen med en bra första touch.
- Titta efter fria medspelare innan du passar.

- Våga använda båda fötterna.

Kom ihåg: Målvakten är lagets femte passningsspelare!

D. Kommunikation med laget

- Prata tydligt med försvararna.
- Ropa "Min!" när du ska ta bollen.
- Hjälp medspelarna genom att säga "Vänd!", "Tid!" eller "Tillbaka!".
- Tala om när någon är fri.
- Uppmuntra medspelarna efter både bra och mindre bra situationer.

E. Frilägen och en mot en

- Försök hålla dig på fötterna så länge som möjligt.
- Flytta dig framåt och minska skottvinkeln när det är lämpligt.
- Håll koll på både bollen och motståndarens rörelser.
- Var beredd på både skott och dribbling.
- Undvik att kasta dig okontrollerat mot motståndarens fötter.

F. Straffsparkar

- Straffpunkten ligger fem meter från mållinjen.
- Målvakten ska ha minst en fot på mållinjen tills bollen sparkas.
- Fokusera på bollen och straffskyttens rörelser.
- Försök stå stadigt och reagera på skottet.
- Var beredd om bollen studsar tillbaka från stolpen eller efter en räddning.

2. Tre viktiga saker för våra målvakter

Var aktiv och följ spelet
Håll en bra position, var beredd på avslut och försök hela tiden anpassa dig efter var bollen befinner sig.

Hjälp laget att spela fotboll
Använd både händerna och fötterna. Våga delta i passningsspelet och hjälp dina medspelare genom att prata och ge tydliga instruktioner.

Våga försöka och lär av misstagen
Alla målvakter släpper in mål ibland. Det viktiga är att fortsätta vara fokuserad, våga ta beslut och vara redo för nästa situation.