

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 0 minuter Målvakter 75 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Mv Grund 3 - Utkast, Fotarbete, Fallteknik
Lag/träningsgrupper	PF10, PF11
Titel	Mv Grund 3 - Utkast, Fotarbete, Fallteknik

Öppna kommentarer

Spelarlyftet Grund 3 för målvakter
Mv syfte: Utkast, Fotarbete, Fallteknik
Utkast tränas för träningens skull, vi fortsätter rulla ut bollen i spelet.

Fortsatt lekfull teknikträning för hela laget på 3 av de grundläggande teknikmomenten för Målvakter

Förutsättningar: Tanken att hela laget (alla spelare) tränar målvaktsträning kvarstår.

UPPVÄRMNING

Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 25 min

Målvaktens teknik
Rörelseteknik
Mv - Fotarbets bana utan boll, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
Jobba i utgångsställning, små korta och snabba teg genon konorna
Upp med blicken, kroppen i balans

Organisation - Anvisning:
Starta sidled till kona A, runda konorna efter skiss. Sidled till kona B. Framåt till kona C. sidled till kona D runda konorna efter skiss . Sidled till kona E och bakåt in till start.

Variationer:
Kasta en boll då och då till Mv

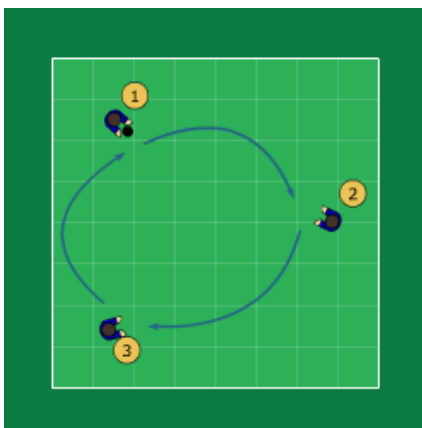
Målvaktens teknik
Igångsättningar
3 o 3 Överhandskast, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 10 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
- 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.

Organisation - Anvisning:
Att lära sig överhandskast i träningsyfte, och att förbereda sig för att använda det i spel

Variationer:
1 Kastar ett överhandskast till 2 som fångar. 2 kastar ett överhandskast till 3 som fångar osv.



Fitness träning**Andra****ADR - Aktiv Dynamisk Rörelse**

(Endast för målvakter)

Tid 5 min**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

Aktiv Dynamisk Rörelse innebär:

AKTIV innebär att du själv med egen muskelkraft förflyttar eller rör en kroppsdel.

DYNAMISK innebär att du endast momentant befinner dig i ytterläget i motsats till statisk där du konstant kan befinna dig i ytterläget.

RÖRELSE är helt enkelt att du rör en kroppsdel och därmed ökar rörelseförmågan i muskel och led.

Aktiv Dynamisk rörelse används i uppvärmningssyfte.

Organisation - Anvisning:

Som del av uppvärmning används Aktiv Dynamisk Rörelse.

Innan behöver musklerna vara grundvarma. Detta uppnås lämpligen med jogging eller enklare bollövningar.

Genomför Aktivt Dynamisk rörelser för:

1. Fotled
2. Vad
3. Baksida lår
4. Framsida lår
5. Ljumske
6. Höftböjare
7. Sättesmuskel
8. Mage
9. rygg

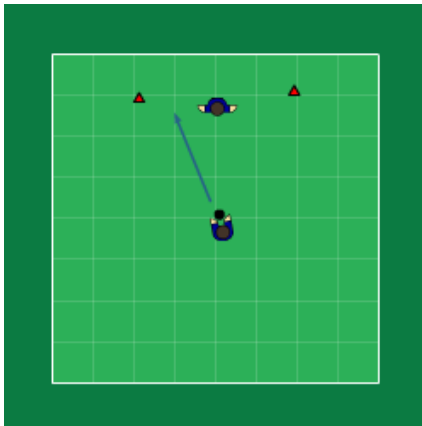
För övningarnas utförande etc. se Fotbollens Träningslära av Paul Balsom sid 102 (Upplaga 1:2).

Inlärningsmoment:

Aktiv Dynamisk Rörelse (ADR).

Variationer:

Aktiv Dynamisk Rörelse används för uppvärmning. Som nedvarving efter träning kan Statisk rörlighetsträning s.k. stretching användas.

HUVUDEL**Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 40 min****Målvaktens teknik****Fallteknik****Mv - Fallteknik sittande, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

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

Organisation - Anvisning:

2 o 2 1 sitter med benen ihop 2 rullar bollen vid sidan av 2 som fångar bollen.

Upprepa 10 ggr per Mv, byt sedan

Målvaktens teknik**Fallteknik****Mv - Fallteknik, Spelarlyftet**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min**Hur** ska momentet utföras?

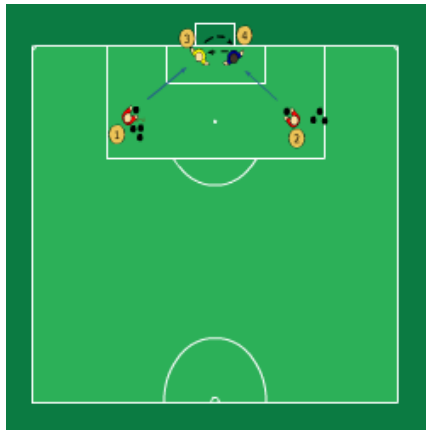
(instruktioner)

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

Organisation - Anvisning:

2 o 2 Sittande , huk , stående

efter marken och i luften

**Inlärningsmoment:**

Fallteknik

Målvaktens spel**Agerande vid skott****Mv - Grepp - Sidledsförflyttning**

(Endast för målvakter)

Tid 15 min**Hur** ska momentet utföras?

(instruktioner)

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

Organisation - Anvisning:

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.

Inlärningsmoment:

målvaktens agerande vid skott

AVSLUTNING**Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 10 min****Lek med boll****Andra****Egen beskrivning**

(Endast för målvakter)

Tid 10 min**Kommentar:**

Tävla att träffa ribban med kast , helvolley eller halvvolley

Deltagande

Senast ändrad: aldrig

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