

**Vem, vad, var och när**

Gjord av	Mr Spelarlyftet
Total tid	Spelare: 15 minuter Målvakter 85 minuter
Datum	2012-06-01
Tid	00:00
Plats	Mv Grund 1 - Fånga bollen
Lag/träningsgrupper	PF6-7
Titel	Mv Grund 1 - Fånga bollen

Öppna kommentarer

Spelarlyftet Grund 1
Mv syfte: Utgångsställning, grepp

Grund 1 innehåller 2 av de 9 grundläggande målvaktsmomenten. Tanken är att alla spelare provar på grundläggande målvaktsträning i syfte att skapa intresse för målvaktsspelet samt att det är en bra komponent i en allsidig fysisk träning.

Förutsättningar: Hela laget tränar målvaktsträning.

UPPVÄRMNING

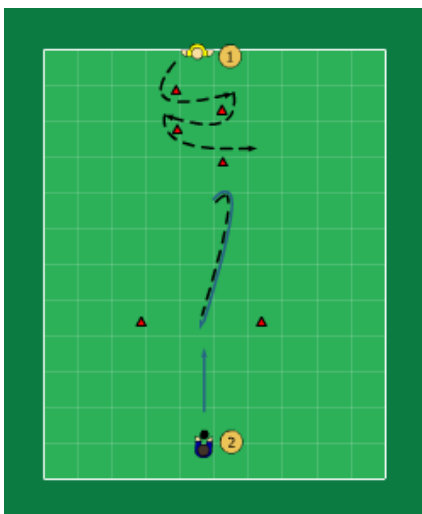
Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 45 min

Målvaktens teknik
Att fånga bollen
Mv - Grepp teknik 2 o 2, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
1. Rätt utgångsställning
2. Händerna bakom bollen
3. Spreta med fingrarna, tummarna bakom och mot varandra

Organisation - Anvisning:
1 kastar underhandskast i grepp till 2 som fångar bollen håller kvar bollen 1 sekund, 2 kastar underhandskast tillbaka till 1 som fångar



Målvaktens teknik
Att fånga bollen
Mv - Bana med grepp, Spelarlyftet
(Endast för målvakter)

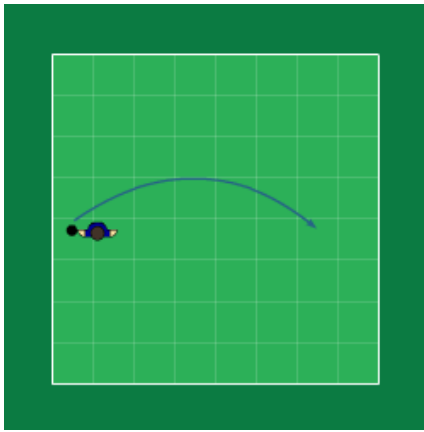
Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?
(instruktioner)
1. Lätt böjda knän
2. händerna vinklade utåt framför dig.
3. Jobba på främre delen av foten.
4. Små snabba steg, kroppen i balans

Organisation - Anvisning:
Förflytta sig i slalomrörelse med rätt utgångsställning. 1 förflyttar sig i rätt utgångsställning mellan konorna och tar sig fram mot målet när 2 kastar enkel boll i greppet.
Upprepa 4-5 ggr. byt Mv.

Variationer:
Bollar efter marken, Bollar i midjehöjd, Bollar i grepp, eller höga bollar. Kan även användas i fallttniken.

Målvaktens teknik
Igångsättningar
Mv - Instruktion - Utkast
(Endast för målvakter)



Tid 15 min

Organisation - Anvisning:

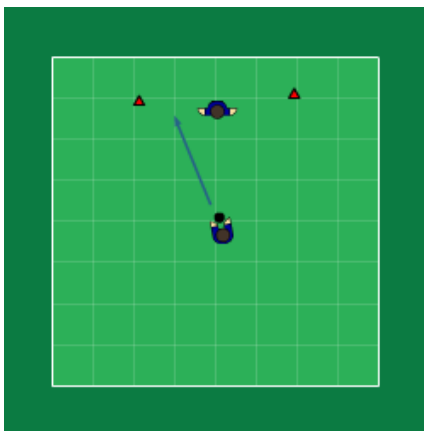
Genomgång Utkast
Visa utförandet

Inlärningsmoment:

- 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.

HUVUDEL

Varaktighet: Spelare: 0 min / Målvakter: 25 min



Målvaktens teknik

Fallteknik

Mv - Fallteknik sittande, Spelarlyftet

(Endast för målvakter)

Tid 10 min

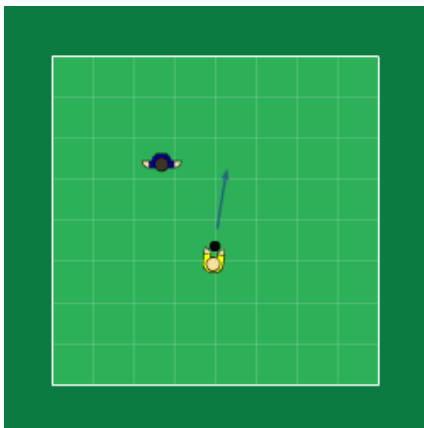
Hur ska momentet utföras?

(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

(Endast för målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt.
Landa på mjukdelar vik in armbågen,,

Organisation - Anvisning:

mv. jobbar 2 o 2

Inlärningsmoment:

Träna fallteknik genom att 1 mv. kastar bollar på den andra.
Poängtera vikten av ordentliga kast.
Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

Variationer:

Låt dom börja med bollen i händerna ovanför huvudet, sitta på huk/knästående och falla mot marken.

Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på

AVSLUTNING

Varaktighet: Spelare: 15 min / Målvakter: 15 min

Lek med boll

Boll lek

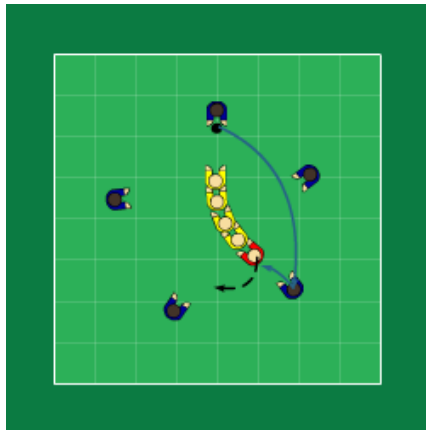
Sveda svans, Spelarlyftet

(För utespelare och målvakter)

Tid 15 min

Hur ska momentet utföras?

(instruktioner)

**Ringen**

1. Utgångsställning med händerna uppe för att kunna ta emot bollen
2. Kasta bollen tvär ringen för att tvinga svansen att röra på sig.
3. Högt bolltempo gör det svårt för svansen att hinna flytta sig.
4. Finta och luras

Svansen

5. Siste man skall vara så långt bort från bollföraren som möjligt.
6. Svansen måste kränga åt samma håll

Organisation - Anvisning:

8-12 spelare och en boll på en liten yta. Hälften av spelarna börjar i mitten (svansen), häften i en ring med diametern ca. 5m utanför. Spelarna i svansen håller händerna på framförvarande spelares höfter. Spelarna i ringen kastar bollen till varandra kors och tvärs. Då läge uppstår försöker man träffa den sista spelaren i ledet (svansen). Om man lyckas flyttar den träffade spelaren ut i ringen. Fortsätt tills det bara är en spelare kvar i ringen. Huvud och ansikte är fria kroppsdelar.

Inlärningsmoment:

Grepp, kasta, nicka och samarbete

Variationer:

Ta ev. tid och tävla med varandra.
 Öka eller minska ringens storlek.
 Inför ev. ytterligare fria kroppsdelar.
 Ökad svårighet genom att man måste nicka mot svansen för att träff skall räknas.
 Använd hö, vä eller båda händerna.

Deltagande

Senast ändrad: aldrig

Name	Skall delta		Orsak till frånvaro
	Ja	Nej	
Spelare:			
Talangtränare Spelarlyftet	☐	☐	
Tränare:			
Mr Spelarlyftet	☐	☐	
Zonutvecklare Spelarlyftet	☐	☐	