

TEKNIKUTBILDNING

Övningar från teknikutbildning



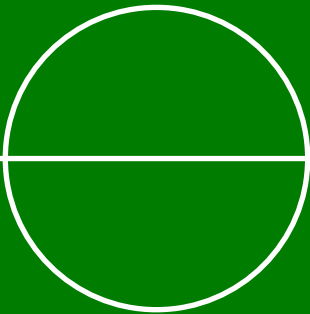
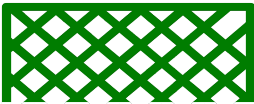
FÖRORD

Övningar på papper eller i ett dokument likt detta kan ibland verka endimensionellt. Därför vill vi härmed tacka alla tränare som deltog i vår utbildning och vad vi tror fick en ökade förståelsen och dimension i vårt sätt att tänka kring teknikträning.

Innan vi går vidare till övningarna nedan, vill vi återigen understryka att många övning har potential att bli en succé! Ibland handlar det bara om att flytta en kon eller att göra ytan större. Det kan handla om att tydligare förklara för målvakterna vad vi försöker uppnå, att ändra en regel, eller att förenkla övningen genom att ta bort ett moment. Våga därför förändra, bygga om, skruva och vända på övningarna nedan. Våga göra "fel" därför även du utbildar dig när du utbildar andra.

Åter igen ett stort tack som deltog, tillsammans med er strävar vi efter att göra Målvaktssverige till en bättre plats för utveckling, och det börjar med oss tränare. Lycka till tills vi ses nästa gång.

King



Tr 

Mv

Mv

Mv

Mv



King

Vad Förhindra och rädda avslut – Förberedseträning - skott

Varför Aktivera kroppen med relevanta rörelser

Hur

- Hur kan du agera för att vara redo för "skottet"?
- Hur kan du agera ifall "skottet" kommer en bit ifrån dig?
- Hur skall du ha händerna för att kunna agera på höga och låga "skott"

Organisation

En markerad plan med fyra ytor. Bollar. 4-5 spelare.

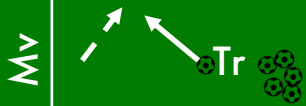
Anvisningar

1. Kingen serverar genom underarmskast till valfri ruta
2. Bollen måste studsas innan nästa spelare kan ta spela bollen vidare
3. Spela tills någon förlorar och byt platser

Påbyggnad

- + Nudda kona efter varje bolltouch
- + Bollen måste inte studsas i egen ruta innan man får spela den vidare

Divingdevils



.

Divingdevils

Vad Förhindra och rädda avslut – Förberedseträning - skott

Varför Aktivera kroppen med relevanta rörelser

Hur

- Vart på kroppen ska vi landa?
- Hur greppar vi bollen?
- Vilken kroppsdel ska till bollen först?
- Vilken kroppsdel använder vi för att hålla balansen och ta oss upp snabbt?

Organisation

1-3 målvakter. Bollar.

Anvisningar

1. Tränaren börjar med att passa/skjuta mot målvakt
2. Målvakt räddar och upprepar x antal gånger
3. Byt plats med annan målvakt eller bygg på övningen

Påbyggnad

- + Sittandes och faller på sidan
- + Ståendes på knä och fall
- + Ett knä i marken och en fot i marken (halvstående)
- + Stående
- + Vilande målvakt skymmer sikt mellan tr och mv
- + Hårdare/ högre skott
- + Två skott i samma runda "returer" – komma snabbt upp

Mv1
Mv2



Gripmaster's

Vad Förhindra och rädda avslut – Greppteknik

Varför Lära sig hålla i bollen med hjälp av rätt greppteknik

Hur

- Tummarna bakom bollen
- Spreta fingrarna så att du får ett bra grepp över större delar av bollen
- Nyp fast bollen vid varje boxning minska risken för att den åker ur händerna

Organisation

1-2 målvakter. Bollar.

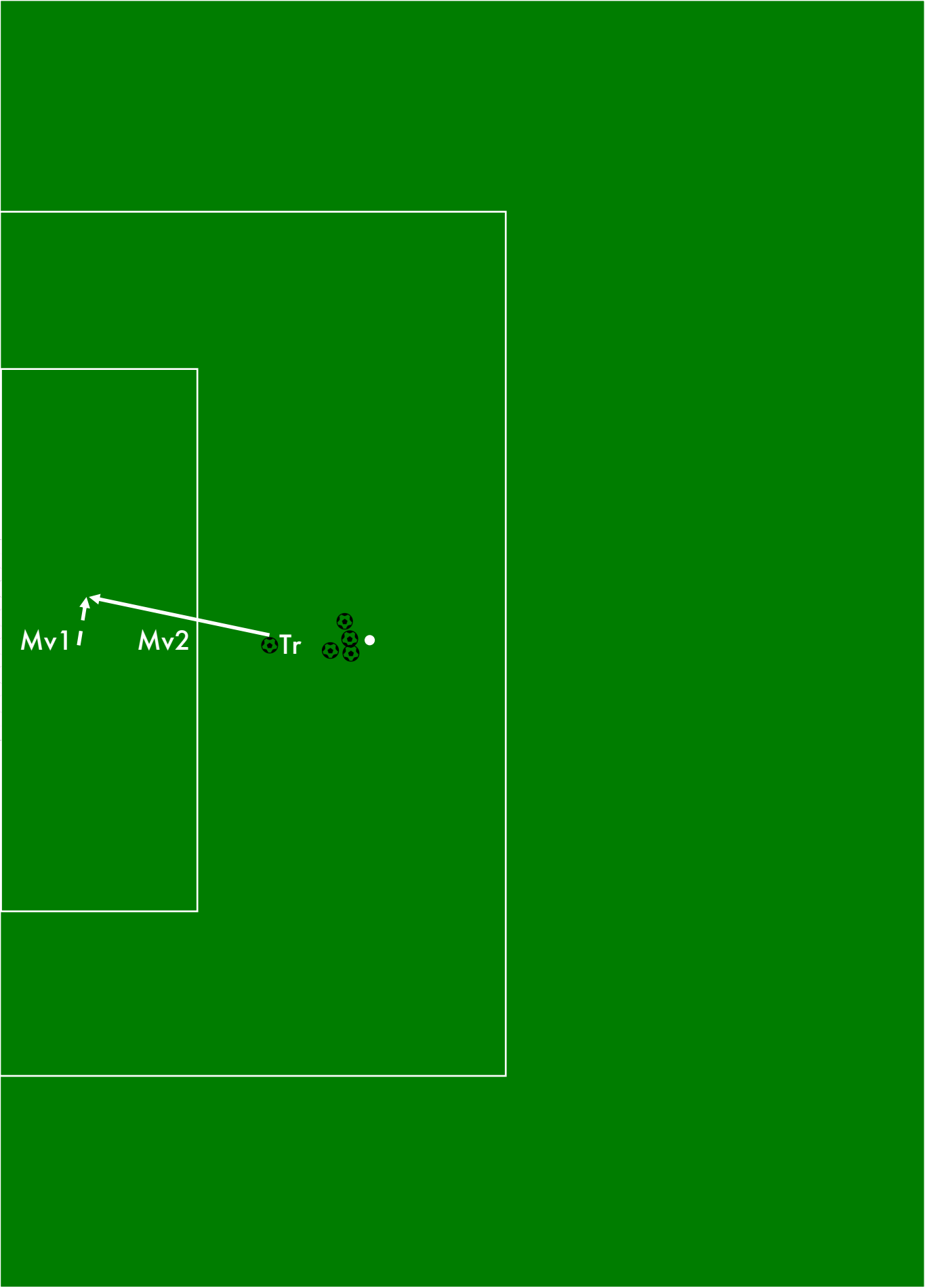
Anvisningar

1. Mv2 står och håller i boll i handen likt en greppar en boll
2. Mv1 kastar en annan boll i en båge till mv2
3. Mv2 boxar med hjälp av sin boll tillbaka inkommande boll till mv1
4. Upprepa och byt sedan uppgift

Påbyggnad

- + Båda målvakterna har boll i handen och boxar en 3e boll mellan varandra
- + Boxa upp bollen i luften som andra målvakten får gå upp och plocka

Covered Sight



Covered Sight

Vad Förhindra och rädda avslut – skott med skymd sikt

Varför Lära sig anpassa balans och utgångsställning utifrån begränsad blick på boll

Hur

- Hur kan du agera för att få blick på boll?
- Vilken typ av frånskjut kommer troligtvis behövas göras?

Organisation

Bollar. 2-3 målvakter. 1 mål.

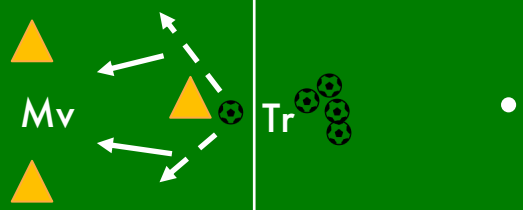
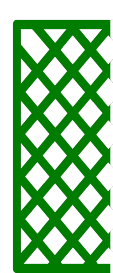
Anvisningar

1. Mv1 börjar i mitten av målet
2. Mv2 agerar utspelare och skymmer sikt någon meter framför mv1
3. Tr skjuter på sidan om mv2 och utmanar mv1 i målet
4. Upprepa och byt sedan uppgift

Påbyggnad

- + Motståndare som skymmer får styra boll
- + Returer
- + Boll kan gå mellan benen på motståndaren
- + Motståndare står närmare målvakt - mindre reaktionstid

Last Line Heroes



Last Line Heroes

Vad Djupledsboll och frilägen – närskott – tekniker

Varför Bekanta sig med de olika teknikerna vid närskott vid frilägen

Hur

- Vilka tekniker kan vi använda? (Fempunkt, saxen, glida, följa & hugga)
- Vad är för- och nackdelarna med respektive teknik?

Organisation

Koner. Bollar. 1-3 spelare.

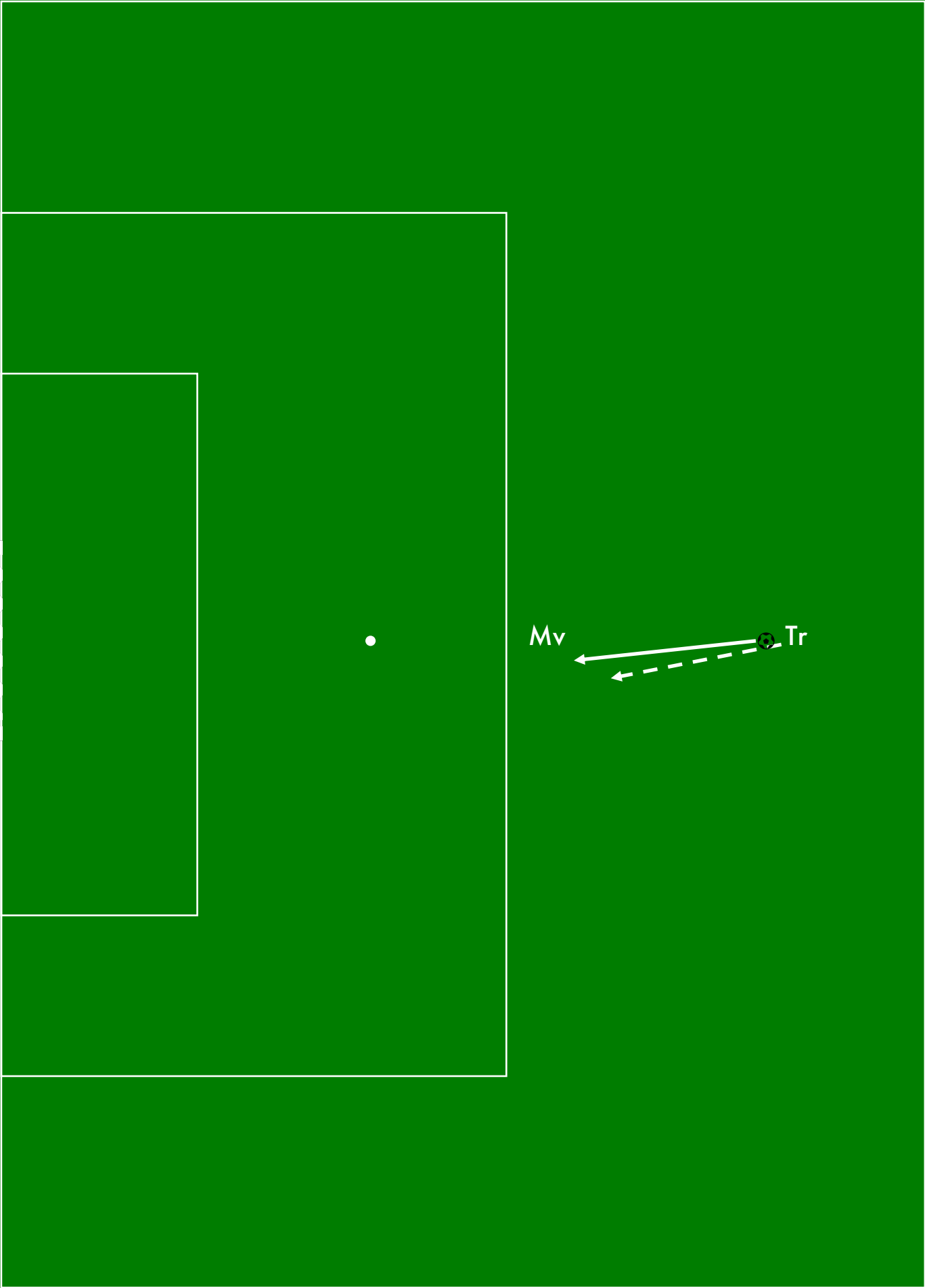
Anvisningar

1. Tr petar bollen åt valfri sida
2. Mv kommer ut och använder förbestämd blockteknik
3. Tr försöker peta bollen förbi mv in i konmålet
4. Upprepa och testa alla tekniker

Påbyggnad

- + Större mål/ triangel
- + Kör med returer

Hedgehog



Hedgehog

Vad Djupledsboll och frilägen – skydda sig själv

Varför Lära sig skydda sig själv vid ingripande nära motståndarens fötter & knän

Hur

Försök skydda huvudet med hand/arm?

Fram med övre knät och benskydd och skydda mjukdelarna

Försök ta in boll centralt i kropp för att skydda boll och dig själv (magen)

Organisation

Bollar. 1-2 målvakter.

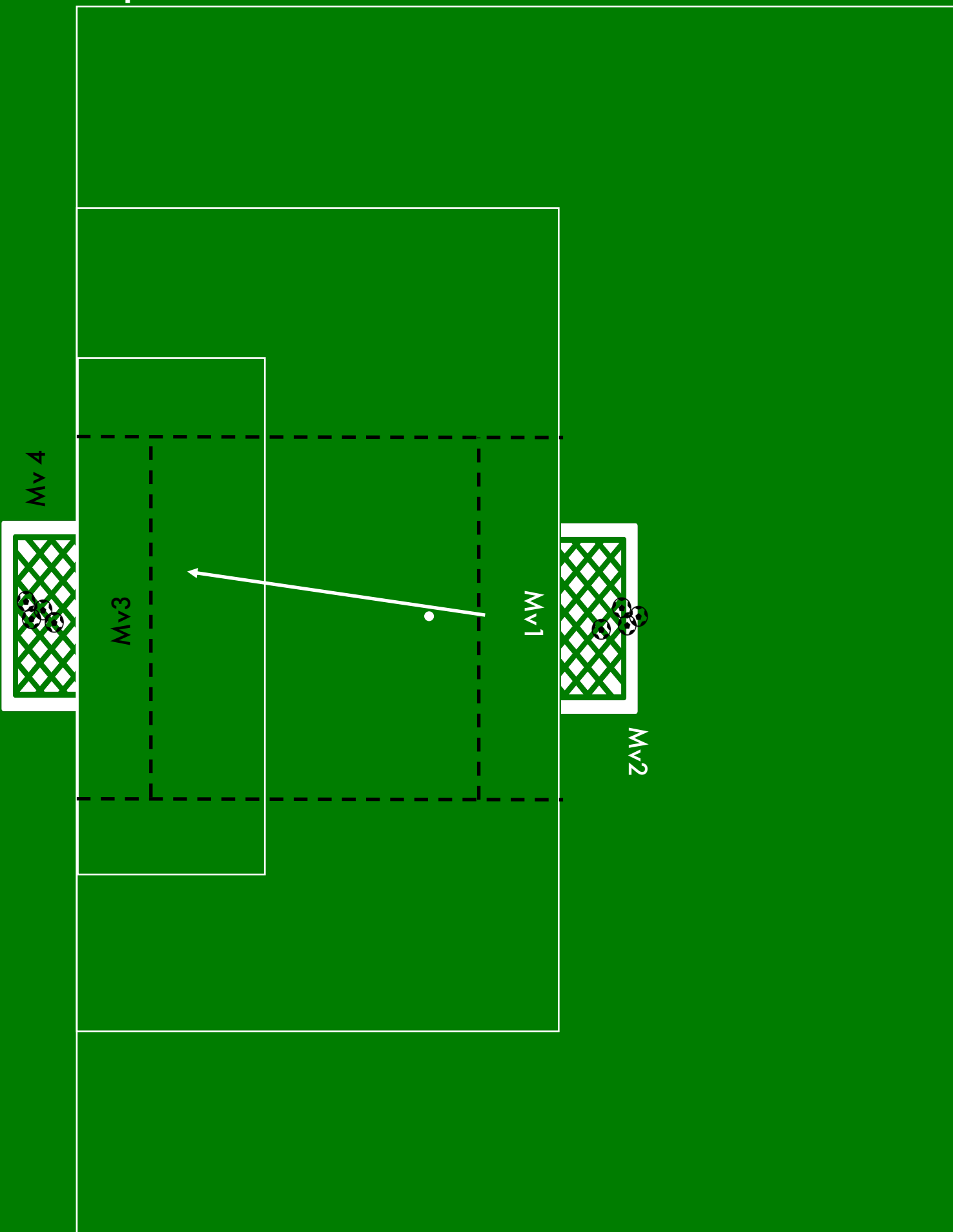
Anvisningar

1. Målvakt sitter ner, står på knäna eller står upp mitt emot tränaren
2. Tränaren börjar passa bollen på sidan om mv
3. Mv fångar bollen med händerna och skyddar sig själv
4. Tr rör sig emot boll och mv direkt efter passning
5. Upprepa och byt sida/målvakt

Påbyggnad

- + Spring fram till målvakt efter passning/skott
- + Spring fram och hoppa över målvakt
- + Ovetandes om vilken sida boll kommer på
- + Öka avstånd och be målvakt komma ut med fart och fånga in boll plus ovanstående ageranden från motståndaren

Keprbattle



Keprbattle

Vad Förhindra och rädda avslut - skott

Varför Lära sig rädda olika typer av skott

Hur

- När skottet skjuts, vad måste vi tänka på?
- Hur kan vi få kraft när vi behöver slänga oss?
- Vilken kroppsdel ska till bollen förts om den kommer en bit ifrån dig?
- Vart skall du försöka styra bollarna om du ej kan hålla bollen?

Organisation

En markerad planer. 6-8 målvakter. Bollar. 2 mål.

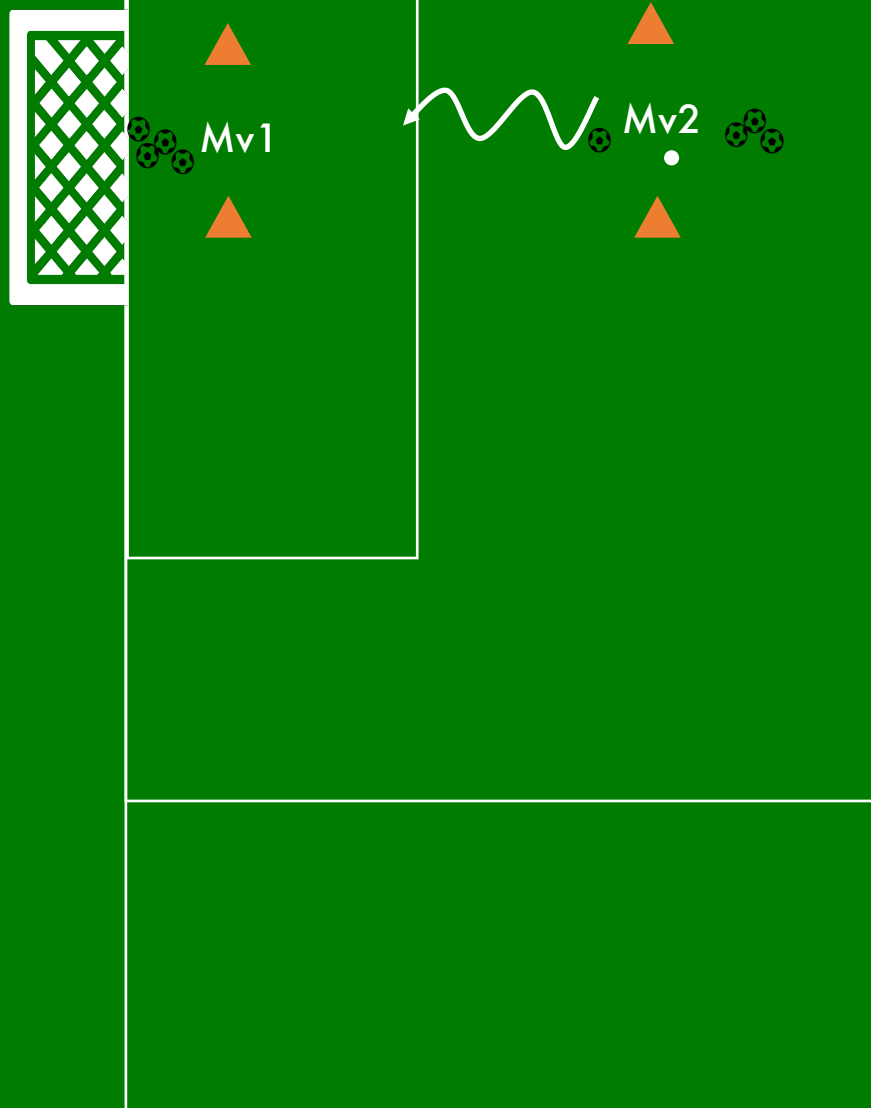
Anvisningar

1. Mv1 börjar skjuta på mv3
2. Mv3 försöker rädda avslutet
3. Mv3 skjuter på mv1
4. Skifte av målvakter i respektive mål
5. Upprepa och räkna antal räddningar

Påbyggnad

- + Ställ vilande spelare i vägen
- + Returer
- + Negativ startposition för målvakt
- + Objekt som kan påverka bollbana

One on One



One on One

Vad Djupledsboll och frilägen - Minimatch

Varför Stressa fram dåliga beslut och avslut hos motståndaren

Hur

- Vilken fot använder motståndaren?
- Vilken fart kommer hen i?
- Vilken kontroll har hen på bollen?
- Hur långt kan du komma ut beroende på ovanstående frågor?

Organisation

2 målvakter, Bollar, 2 konmål.

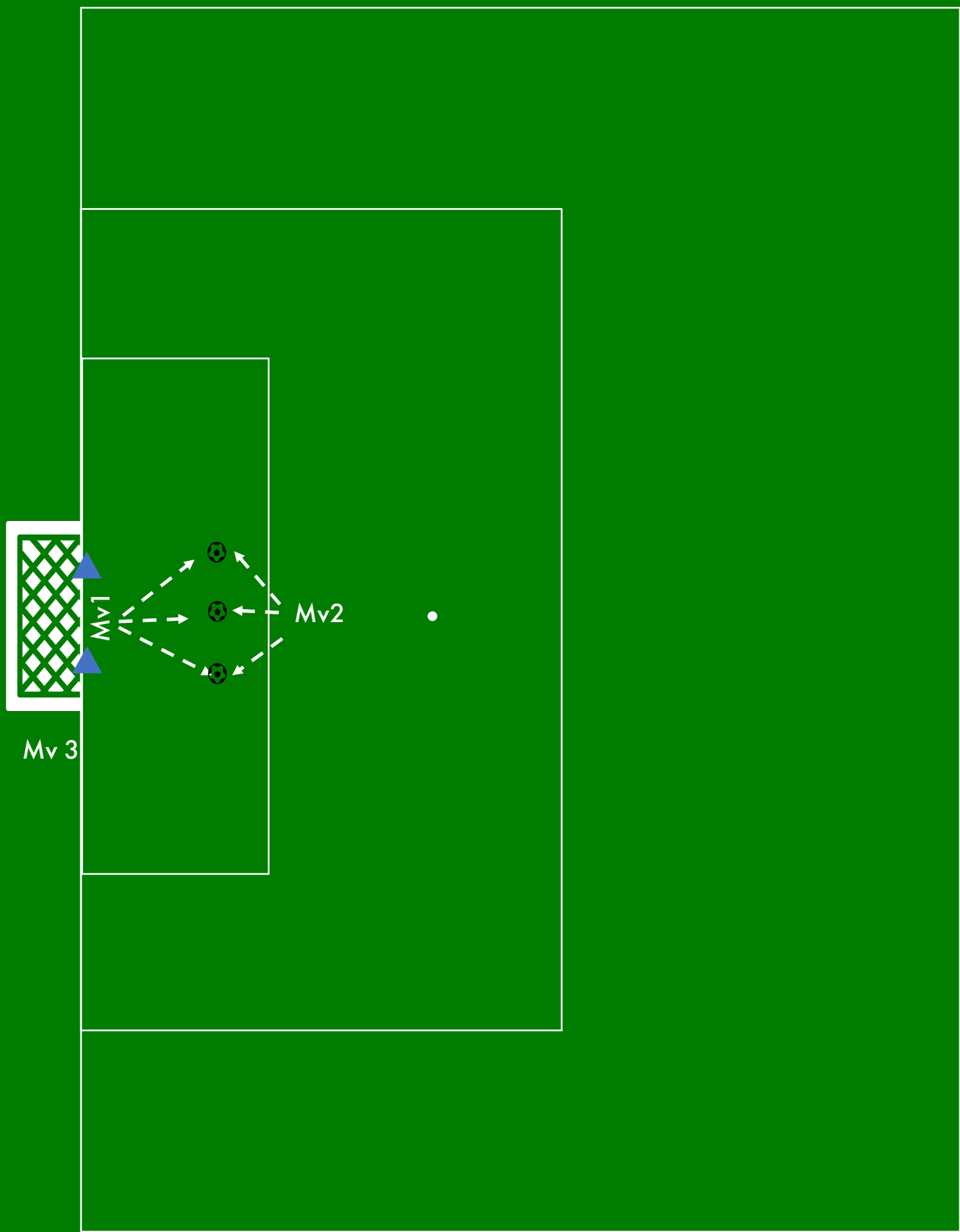
Anvisningar

1. Mv2 börjar driva bollen mot mv1 och konmålet
2. Mv1 börjar på mållinjen och försöker sedan komma ut och göra sig stor
3. Mv2 försöker sedan driva, dribbla eller passa bollen förbi mv1
4. Mv1 gör sig stor och förhindrar eller räddar avslut
5. Byt uppgift och upprepa

Påbyggnad

- + Större konmål
- + Längre bana och öka hastigheten i löpning mot målvakt

Follow



Follow

Vad Djupledsboll och frilägen – Val av teknikval

Varför Lära sig och attackera bollen och behärska olika tekniker

Hur

Utgångsställning: Läs kroppsspråket på motståndaren och försök få ena foten framför den andra för att kunna agera snabbare vid djupledsboll.

Kommunikation: Få in det i ryggmärgen att kommunicera vid denna typ av ageranden och markera och vinn tid (tala om för- och nackdelar)

Val av teknik: Bestäm innan vilken teknik ni vill använda och träna på (block, glid eller täcka)

Organisation

1-3 spelare. Bollar.

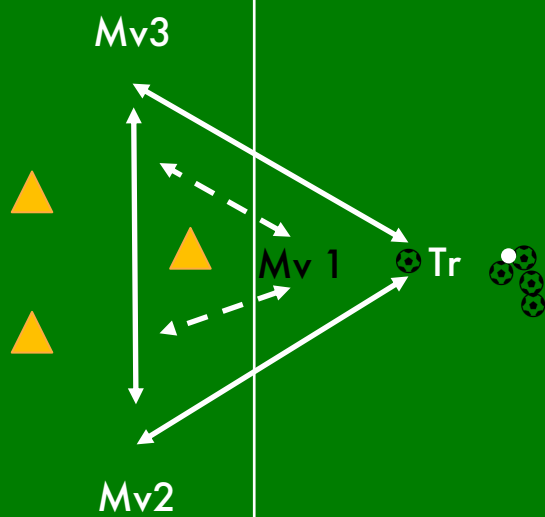
Anvisningar

1. Mv2 springer mot valfri boll
2. Mv1 kommer ut och gör sig stor och täcker avslut
3. Upprepa tills omgången är slut och byt plats

Påbyggnad

- + Olika svårighet på avslut
- + Fördel och avstånd till boll för "anfallaren"

The Pyramid



The Pyramid

Vad Djupledsboll och frilägen – närskott

Varför Förhindra att det blir mål vid djupledsspel och frilägen

Hur

- Hur förflyttar vi oss effektivt?
- Vad påverkar ifall vi kan vara aggressiva eller inte mot bollhållare?
- Hur kan vi vinkla fötterna för att öka förmågan att förflytta oss?

Organisation

Koner. Bollar. 3-4 målvakter.

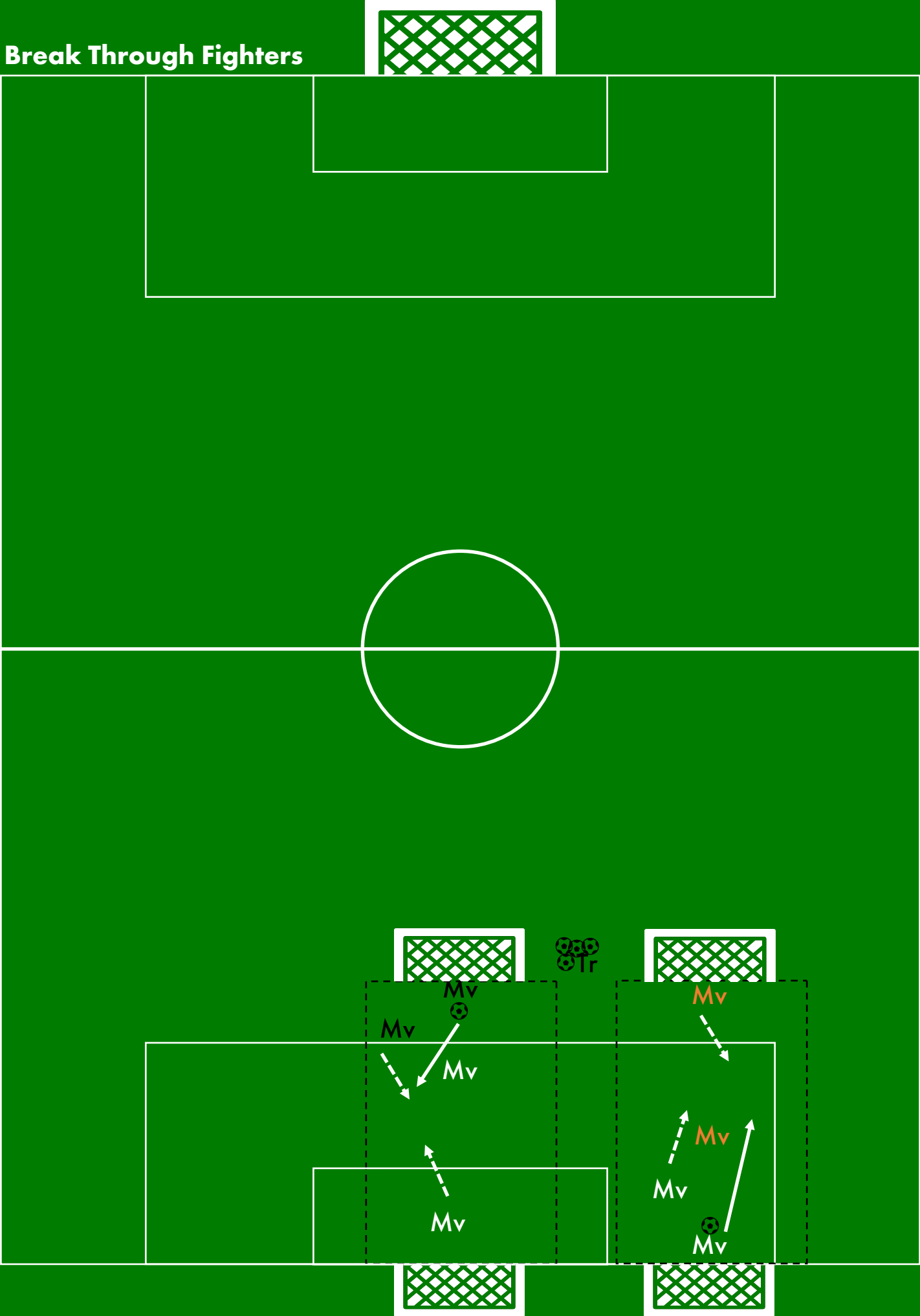
Anvisningar

1. Tr, mv2 och mv3 passar varandra
2. Mv1 förflyttar sig och försöker förhindra passning igenom konmålen
3. Passningsspelarna har x antal passningar på sig att lyckas
4. Byt uppgift och upprepa

Påbyggnad

+ Större mål/ triangel

Break Through Fighters



Break Through Fighters

Vad Djupledsboll och frilägen – Försvara ytan bakom

Varför För att kunna bryta djupledspassningar och förhindra eller rädda avslut

Hur

- Vad påverkar våran position som målvakt?
- Hur kommunicerar vi med vår försvarare, hinner vi det?
- Vad påverkar aggressivt och passivt spel?
- Hur jobbar vi med händer och fötter nära motståndare?

Organisation

En markerad plan. 2 mål. 4-6 målvakter. Bollar.

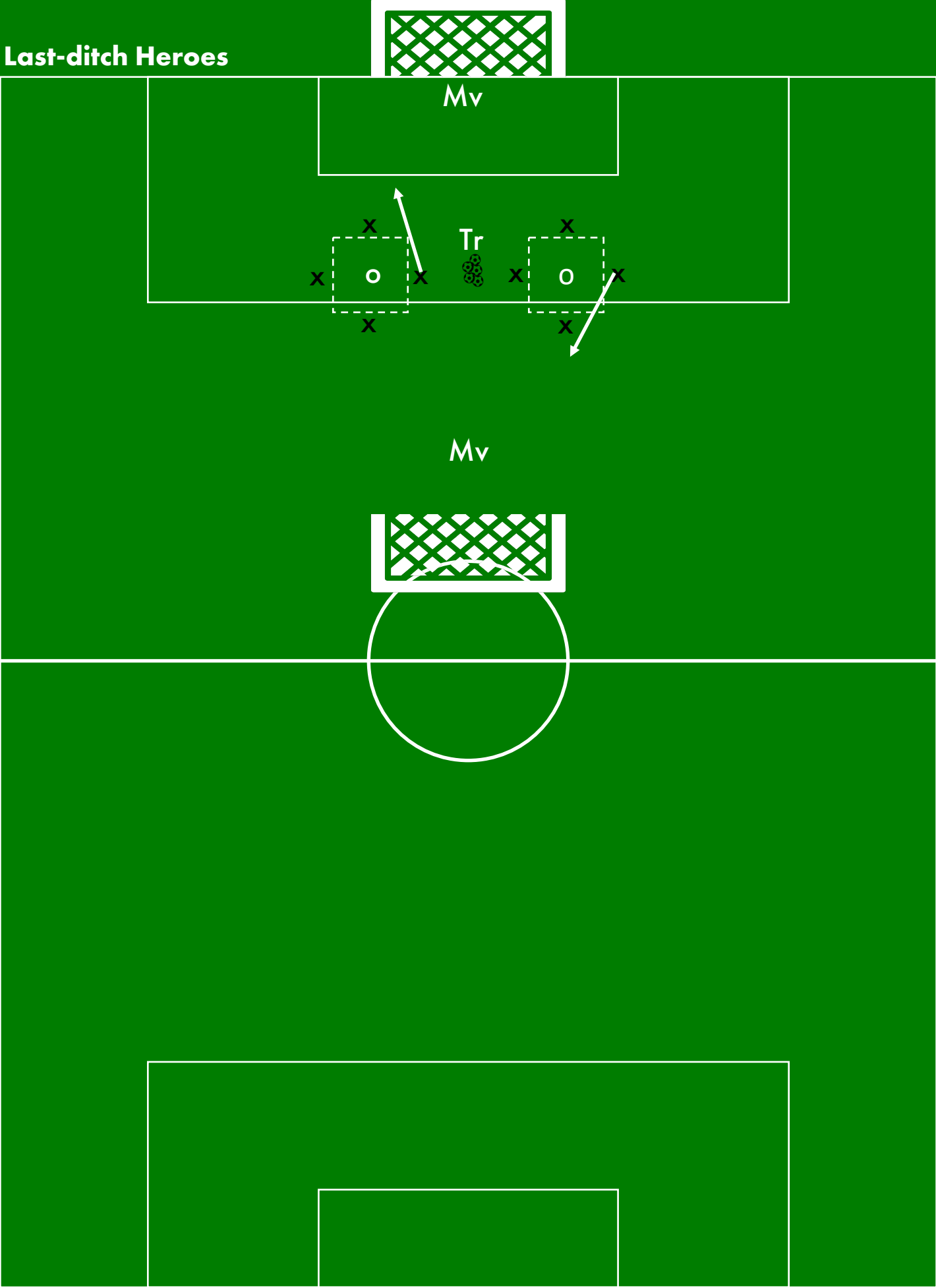
Anvisningar

1. Utsedd målvakt i lag svart startar spelet
2. Målvakt i lag vitt ska tillsammans med sin medspelare förhindra och rädda avslut
3. Efter avslutat anfall skiftar lagen uppgift och andra laget anfaller
4. Upprepa och skifta positioner

Påbyggnad

- + Joker som är med anfallande lag
- + Bodys i vägen för skymd sikt
- + Möjlighet till kontring efter räddning

Last-ditch Heroes



Last-ditch Heroes

Vad Djupledsboll och frilägen

Varför Lära sig uppfatta hur mycket vi kan ingripa och/eller avvakta

Hur

Frågeexempel

Hur ska du tänka kring din startposition i målet?

Svar: Att inte spela för långt ut så att motståndare slår bollen över mig. Men inte heller spela för långt in och ge motståndare tid och utrymme att spela en enkel djupledsboll.

Organisation

2 markerade kvadrater och 1 markerad spelplan. Bollar. 10 spelare och 4 målvakter.
4 mål.

Anvisningar

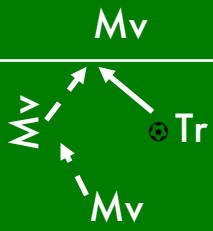
1. En anfallare i varje kvadrat passar valfri medspelare
2. Efter x antal passningar får anfallarna spela en djupledsboll mot ledigt mål
3. Försvarare och målvakt försöka ta tillbaka bollen
4. Vinner försvarare bollen i kvadraten försöker hen gå på avslut mot ledigt mål

Påbyggnad

+ Djupare/större plan

+ Fler anfallare får hänga med i anfallet

Airball



Airball

Vad Förberedelseträning: Öga-hand koordination

Varför Värma upp kroppen på ett lekfullt och roligt vis

Hur

- Vad måste vi göra med bollen för att tjäna tid för oss själva?

Organisation

2-5 målvakter. Bollar.

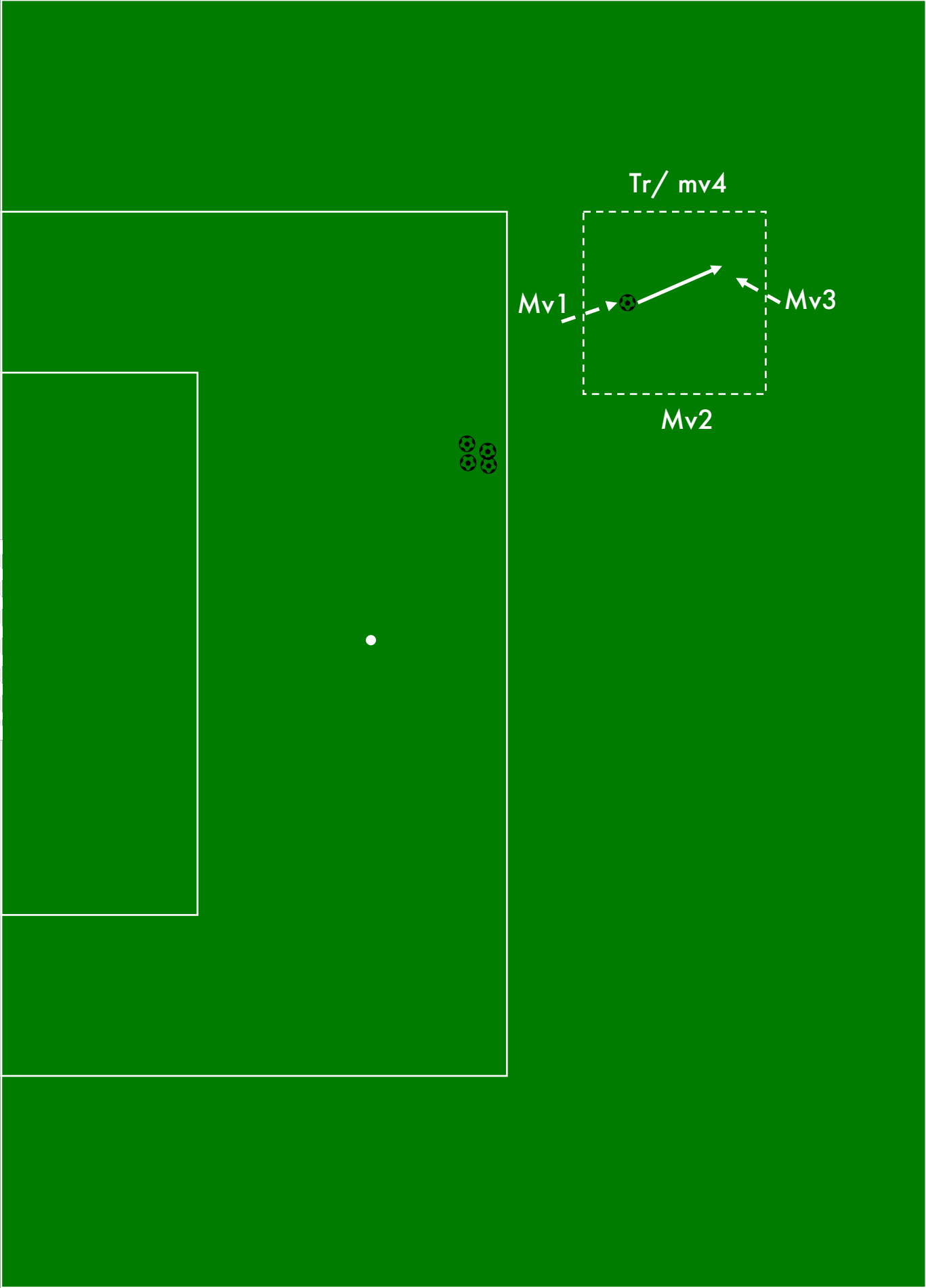
Anvisningar

1. Alla har en varsin boll i handen
2. Tränaren kastar extrabollen till valfri spelare genom underarmskast
3. Spelare kastar upp sin boll i luften mot valfri spelare och fångar inkommande boll
4. Håll bollen i luften och kör med "prickar"

Påbyggnad

- + Kasta upp sin boll och leverera inkommande boll och fånga sedan din boll innan den landar i marken (= prick)
- + 5 bollar i spel, kasta din boll någon innan den 5e bollen kommer fram till dig

The Flight Tower



The Flight Tower

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg

Varför Lära sig tajma bollen, kommunicera och inte kollidera

Hur

- Få med armarna i fart när du hoppar hopp – mer kraft
- Möt bollen med fart och försök inte stå och vänta på den
- Kommunicera tydlig, tidigt och med något snabbt och enkelt när du möter boll

Organisation

3-4 spelare. Bollar. En markerad yta.

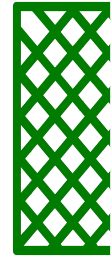
Anvisningar

1. Mv1 kastar upp en boll i mitten eller mot valfri målvakt
2. Närmast målvakt möter bollen på högsta punkt och stöter den mot valfri yta
3. Upprepa tills någon missar eller bollen går i marken och fortsätt sedan

Påbyggnad

- + Tävling – minst antal prickar/bokstäver
- + Boxa boll istället för störa med handflatorna
- + Mindre yta

High Ball Majesty



Mv1

Mv2

Tr/

mv3

•

High Ball Majesty

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg

Varför Lära sig ta sig till högsta punkt med motståndare i vägen

Hur

- Försök komma med fart till bollen för att komma högt upp
- Kommunicera i god tid vid ingripande och tala om för dig och andra att du är på väg
- Om du inte kan greppa, försök då boxa med två nävar för mer kraft, om inte det funkar och du behöver mer räckvidd, använd då en näve

Organisation

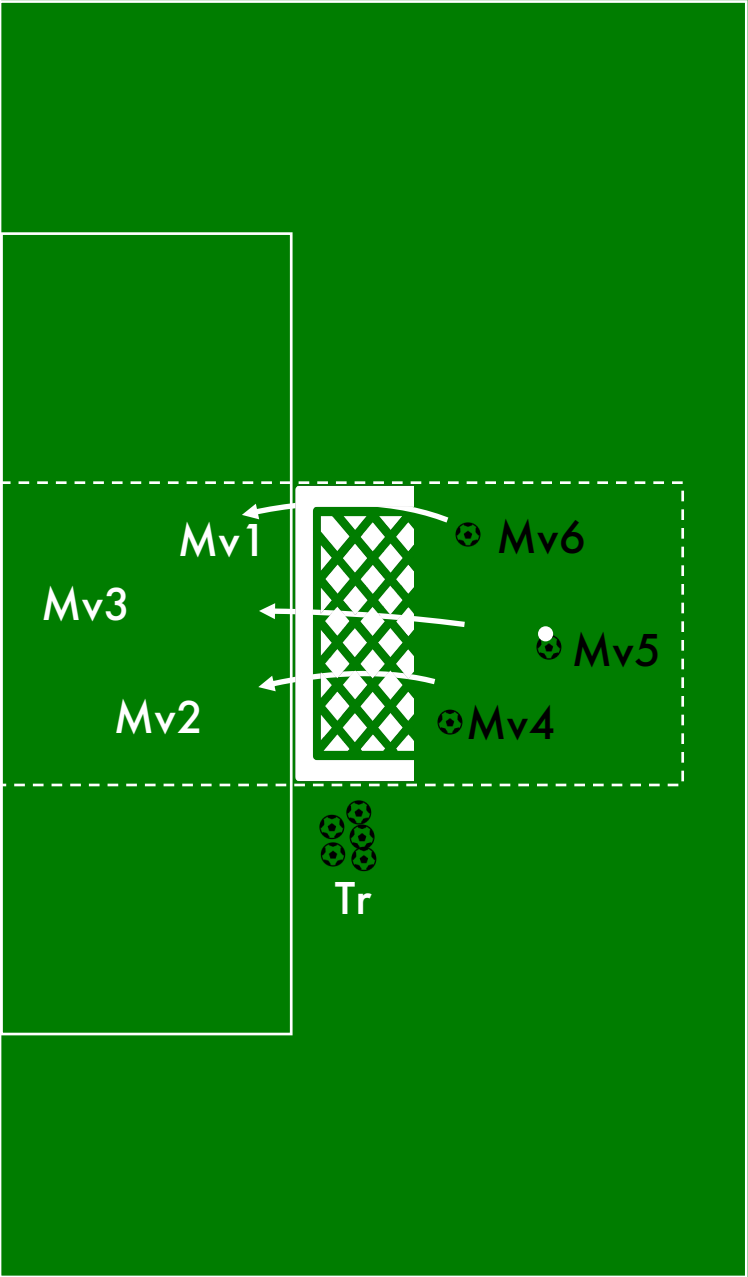
2-3 spelare. Bollar. Ett mål.

Anvisningar

1. Mv3/tr kastar upp en boll i mot mv1 och mv2
2. Mv1 agerar målvakt och mv2 utespelare på x antal %
3. Mv1 går upp i luften på effektivaste vis och försöker greppa bollen
4. Om målvakt inte greppar bollen eller får i vägen den effektivt, kan de andra göra mål

Påbyggnad

- + Öka nivån på målvakt som agerar utespelare
- + Flackare kast och mindre tid att agera på
- + Tävla (minst antal insläppta mål eller flest plockade bollar)



GoalieVolly

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg

Varför Kom till bollen på högsta möjliga punkt

Hur

- Hur kan ni göra för att undvika missförstånd?
- Hur ska ni positionera er för att öka chansen till vinst?

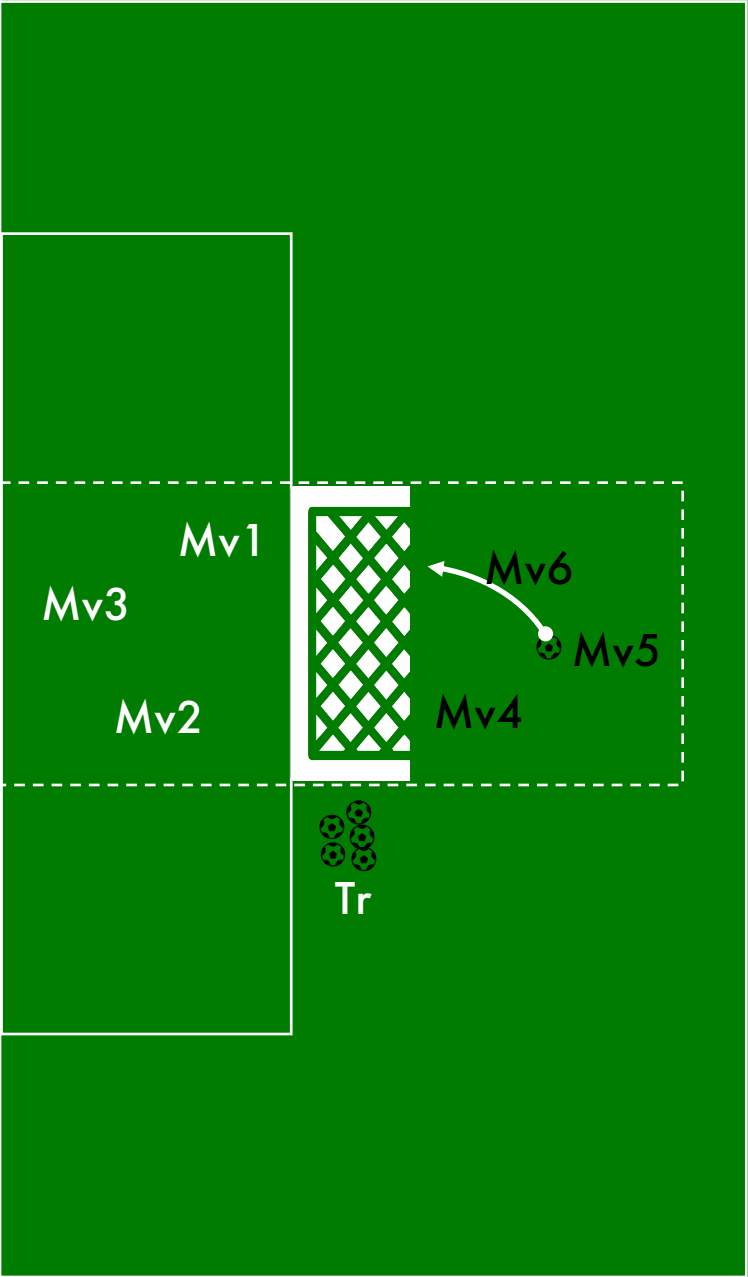
Organisation

4-8 spelare. En markerad yta med två planhalvor. 1 mål. Bollar.

Anvisningar

1. Ena laget börjar med varsin boll och serverar (underarmskast)
2. Andra laget försöker fånga bollarna innan de går i marken
3. När målvakt fångat bollen får hen kasta tillbaka bollen
4. Spela till någon uppnår x antal prickar/ poäng

Aloft Avenger



Aloft Avenger

Vad Förhindra och rädda avslut – Höga Inlägg

Varför Kom till bollen på högsta möjliga punkt

Hur

Frågeexempel

- *Vad ska ni tänka på för att få kraft in situationen (bollen)?*
- *Vad ska ni leta efter för att eventuellt kunna kontra i motståndarens mini-mål?*

Organisation

4-8 spelare. En markerad yta med två planhalvor. 1 mål. Bollar.

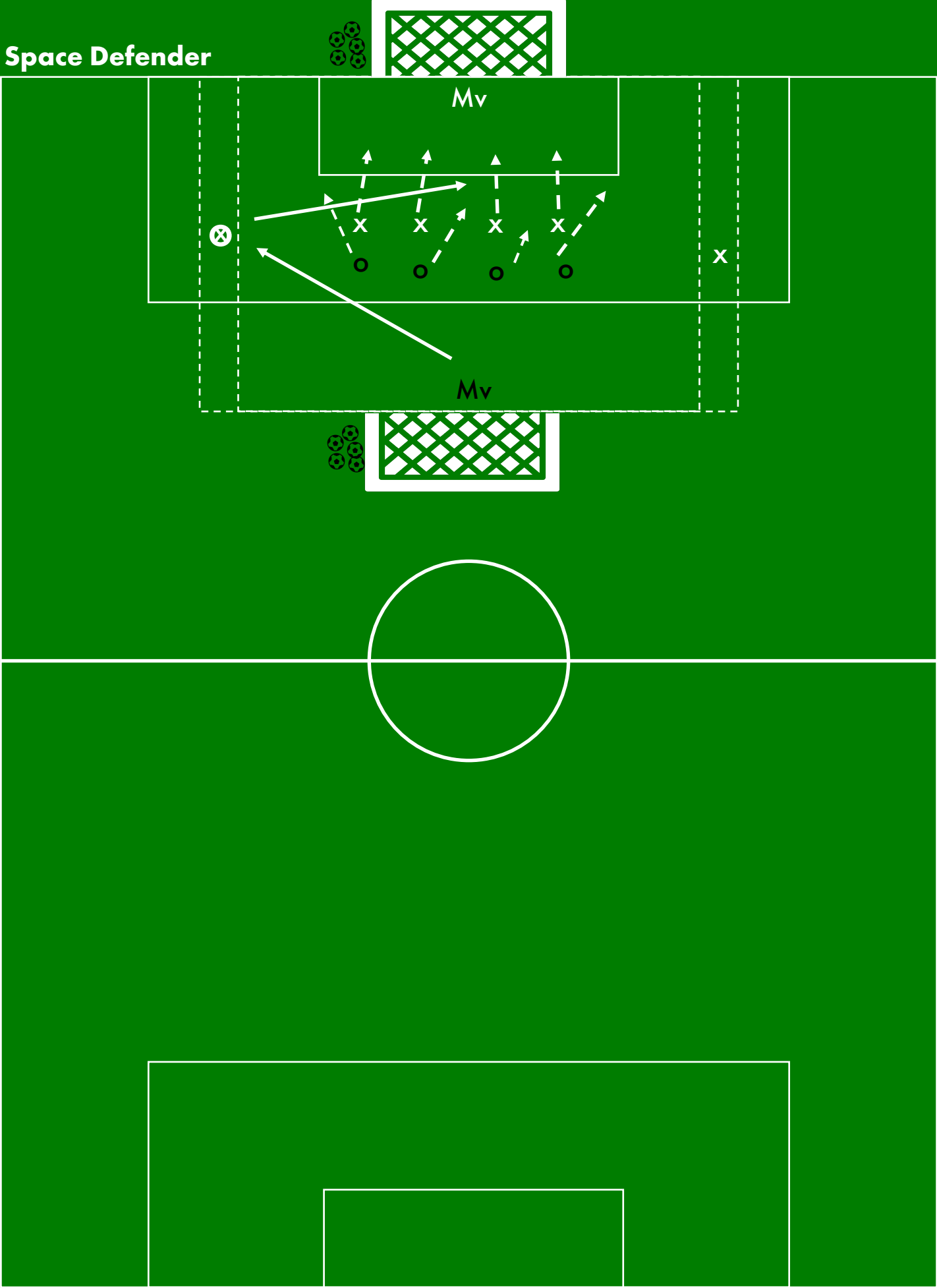
Anvisningar

1. Ena laget börjar med boll och servar (underarmskast)
2. Andra laget spelar nu bollen inom laget och försöker sedan få över bollen
3. Roter och byt plats efter någon omgång
4. Lagen skifta planhalva efter varje halvlek

Påbyggnad

- + Måste spela bollen x antal gånger inom laget innan den får spelas över
- + Mini-mål på sidorna som en får kontra på istället för att spela över

Space Defender



Space Defender

Vad Förhindra och rädda avslut – Inlägg

Varför Lära sig värdera ifall en skall gå ut eller inte

Hur

Position: Anpassa positionen till boll, medspelarna och motspelarna

Kommunikation: Styra medspelarna för att täcka eller markerar prioriterade ytor

Upphopp: Attackera bollen med fart, upphopp med ett ben eller jämfota

Grepptechnik: Fånga bollen så tidigt som möjligt. Alt Boxa bollen om det anses vara säkrare – mindre chans till farlig retur framför mål

Organisation

2 målvakter. 6-8 utspelare. En markerad plan. 2 korridorer. Bollar. 2 mål.

Anvisningar

1. Mv passar tränare/ korridorspelare
2. Tränare/ korridorspelare slår ett inlägg mot andra målet
3. Anfallande lag försöker göra mål
4. Försvarande lag försöker förhindra mål och eventuell farlig returer
5. Byt uppgift mellan lagen och upprepa

Påbyggnad

- + Öka hårdheten på inläggen
- + Lägg in flera spelare – trångare utrymme
- + Kör med ett böljande tills bollen gått ut eller blivit mål