

Målvaktspass 60 min



1. Uppvärmning (15 min)

-  **Lätta rörelser och koordination (5 min)**
- Jogga i cirkel runt planen
- Hopp och sidosteg
- Höga knän och hälkickar
-  **Reaktionsövningar (10 min)**
- **Snabba fötter:** Stå på tå och rör fötterna snabbt på stället. På signal hoppar målvakten åt höger/vänster.
- **Kast & fånga:** Tränaren kastar bollar i olika riktningar, målvakten fångar och kastar tillbaka.

2.1 Teknikträning (20 min)

-  **Grundläggande målvaktsgrepp (5 min)**
- Tränaren skjuter/kastar bollen mot målvakten, som övar på rätt grepp (W-grepp vid höga bollar, skopa vid låga bollar).



2.2 Teknikträning (20 min)

- **Sidoförflyttning & grepp (5 min)**

1. Målvakten står i mål och förflyttar sig snabbt sidledes toucha stolpen, tillbaka till mitten 2. Skopa bollen med ett säkerhetsknä bakom 3. Om krävs för kontroll, sträck ut framåt och frys läget liggandes på boll.



2. Teknikträning (20 min)

-  **Låga & höga räddningar (10 min)**
- Tränaren skjuter låga och höga bollar från olika avstånd. Fokus på att fånga bollen eller styra ut den åt sidan.

3. Spelövningar (15 min)

-  **1 mot 1 (7 min)**
- En utespelare kommer springande mot målvakten och försöker göra mål. Målvakten övar på att tajma utrusningen och göra sig stor.
-  **Snabba reaktioner (8 min)**
- Målvakten står i mål, två tränare/skyttar skjuter skott från olika vinklar i snabb följd. Fokus på att vara alert och redo att reagera.

4. Avslutning (10 min)

-  **Spel med fokus på målvaktsinsatser (5 min)**
- Smålagsspel där målvakten aktivt kommunicerar med laget och agerar som "extra utespelare" vid uppspel.



Utgångsställning för skott

- Håll armna lätt böjda framför kroppen
- Böj lätt på knäna
- Stå med fötterna jämsides med axelbredds avstånd
- Låt tyngdpunkten vara på främre delen av fötterna



"Snacka!" - så kommunicerar du rätt

Kom överens om begrepp

Vad menas med begrepp som djupled, sidled, utåt, inåt, akta rygg etc.

Vad säger du när du vill att dina medspelare ska rensa bort bollen eller när du vill ta den själv?

Öva er gemensamma kommunikation

Att öva på kommunikation backlinjen.

Fasta situationer.

Öva uppsättning av frisparksmur.

Träna på tillbakaspel från felvänd och pressad medspelare.

"Snacka!" - så kommunicerar du rätt

Kommunicera tidigt!

Ju tidigare du kan föra fram vad du vill säga, ju och lättare är det också för dina medspelare att reagera och hinna fatta ett beslut därefter.

Ex: Vid en inläggsituation är det extra viktigt att vara tidig när man vill tala om att man som målvakt tänker gå på bollen. Medspelarna kan då i stället koncentrera sig att bevaka motspelarna och bereda väg för dig.

Kommunicera tydligt!

Självklart måste medspelarna förstå vad du menar. Använd gärna kroppsspråket som ett komplement till dina muntliga budskap. Visa också gärna med intensiteten och tonläget i rösten hur bråttom det är. Märker du att de inte lyssnar, ta reda på varför. Kanske är du för otydlig.

Ex: När en felvänd medspelare är pressad och på väg mot dig med bollen och du vill ha hemåtpasset på rätt fot - tala om det genom att både visa med armar och det du säger vart du vill ha passningen.

Kommunicera samma!

Vänj dina medspelare vid att du säger samma sak vid en viss typ av situation så kommer de automatiskt att dels förstå att det är du som vill något och dessutom vad du vill.

Rikta din kommunikation!

Tala om VEM du talar till, använd gärna namn. Gäller informationen flera på samma gång så använd ett lättfattat samlingsnamn eller tala om att ditt budskap gäller alla.

Målvaktspass 60 min

