



Ledarutbildning

Målvaktsträning

Örebro SK Ungdom Handboll
8 maj 2025



Agenda

1. Presentation
2. Teori, träningsupplägg
3. Grunder
4. Teknikövningar
5. Boll- och positionsövningar



”Bra målvakter är grunden
för ett vinstgivande spel!”





Block 1

Träningar, viktigt att tänka på, grunder



Träningsupplägg

- Uppvärmning, 10-15 min
 - Inkluderat rörlighet, koordination, styrka
- Tema A, 20-25 min
 - Teknik, parader, koordination
- Tema B, 20-25 min
 - Skottuppvärmning
 - Skottövningar
- Nedvarvning, 10 min
 - Nedjoggning
 - Streching



Uppvärmning

Syfte: Att kroppen är varm för att minska skaderisk vid träning av teknik, koordination mm.

- Träna teknik och grunder i uppvärmningen
- Om hela träningstruppen har en bra och genomgående uppvärmning kan målvakter delta även där för att sedan lägga 5-10 min på specifika målvaktsrörelser.
- Fortsätt med teknik, rörelse, koordination, reaktion, paradteknik, styrka etc.



Skilj på skotträning och målvaktsträning

- Skilja på övningar som är avsedda som teknikträning för skyttarna och de som är avsedda för målvakterna
- Vem har vi skapat övningen för?
- Vem tittar vi på som tränare och vem kommenterar vi och korrigerar?
- Tränar vi på utespelarens svagheter eller försöker vi hjälpa målvakten med något de försöker träna på?



Progression i målvaktsträningen

- Det är viktigt att först bygga upp träningen steg för steg och börja med enkla övningar
- För att träna in en rörelse är det viktigt att upprepa rörelsen många gånger så att den automatiseras.
- Varje moment och övning kan ändras från lätt till svår eller från svår till lätt genom exempelvis:
 - Övningen görs i snabbare tempo
 - MV får kortare tid att agera, ex genom kortare intervall mellan skotten eller rörelsen
 - Skotten kan skjutas från längre avstånd, mer än nio meter, för att ge MV mer tid att agera med trygghet ! bättre teknik
 - Skyttarna ska vid behov hålla igen skotthastigheten, dvs. skjuta lite lösare



Viktigt att tänka på:

- **Tänk på att målvakten:**
 - Alltid inför varje skott har rätt grundställning och har kommit i rätt position i arbetsbågen
 - Inte "tjuvar" i samband med styrda skott!
 - Blir trött och tappar koncentration.
 - Bättre därför med flera korta skottserier än några få långa! Max 8 st är bäst.
 - Fullföljer sin parad, även om han/hon inte tror att bollen går att rädda!
- **Använd endast skyttar när du behöver**
 - När grunder ska tränas så räcker det att markera med bara boll
- **Tänk på att skyttarna**
 - Skjuter lugnt och disciplinerat innanför ramen och där det ska vid styrda skott.
 - Har ett längre mellanrum mellan varje skott, så att MV hinner tillbaka i sin utgångsställning!
Detta är mycket viktigt!



Grunder

- Positionering
- Grundställning
- Balans, kroppskontroll



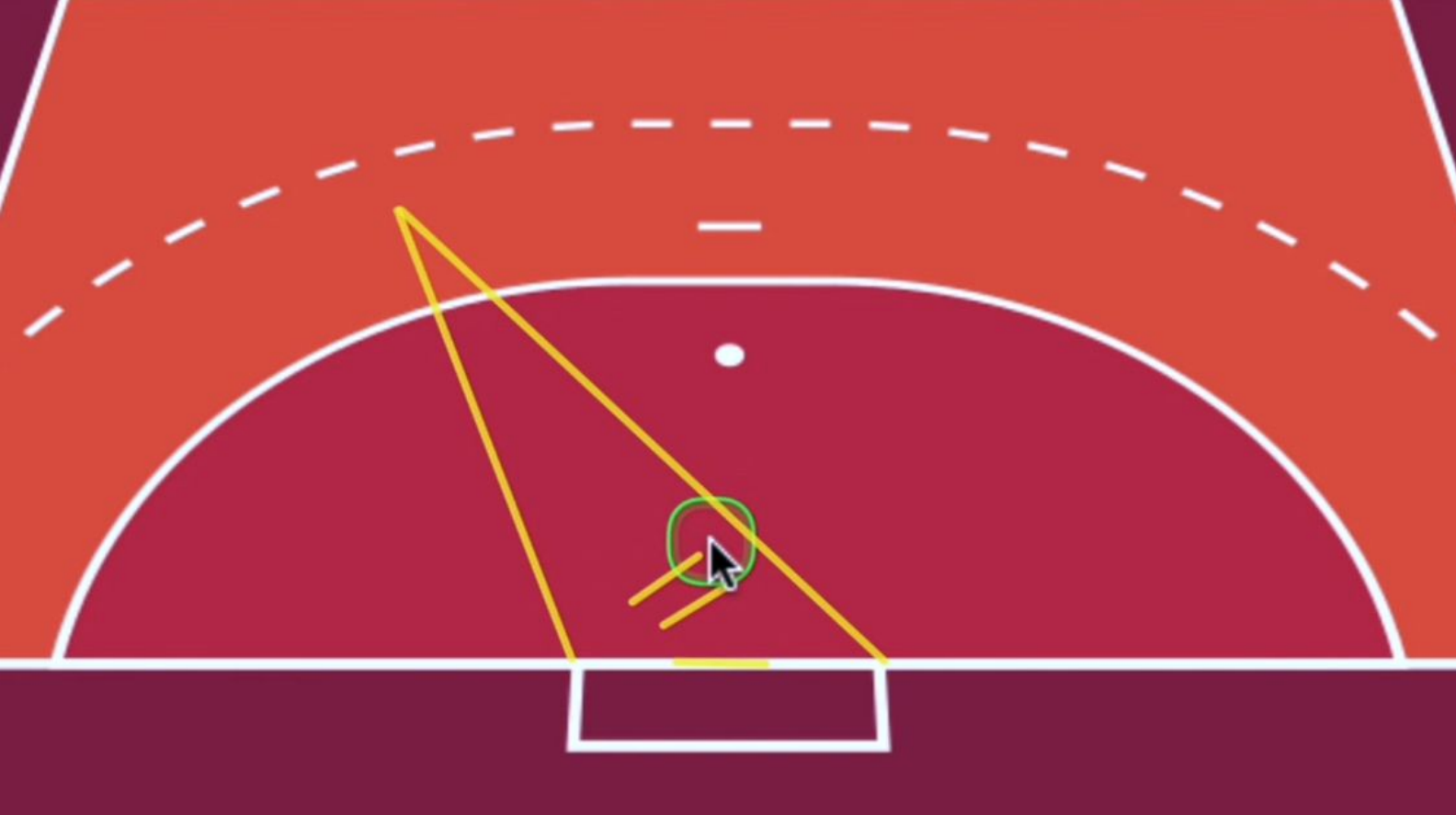
Positionering 9m

Syfte:

- Inga omvägar, spara steg
- Snabbt på plats
- Sök boll



Förflyttning positioner 9m,
“arbetsbåge”



Vinklar vid position 9m



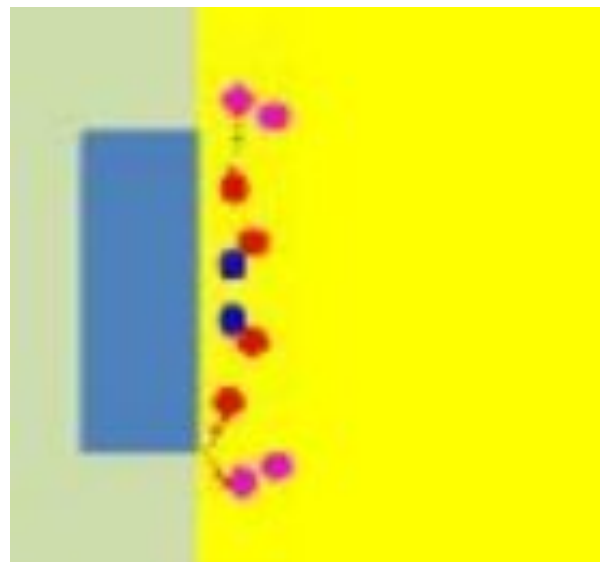
Positionering 6m

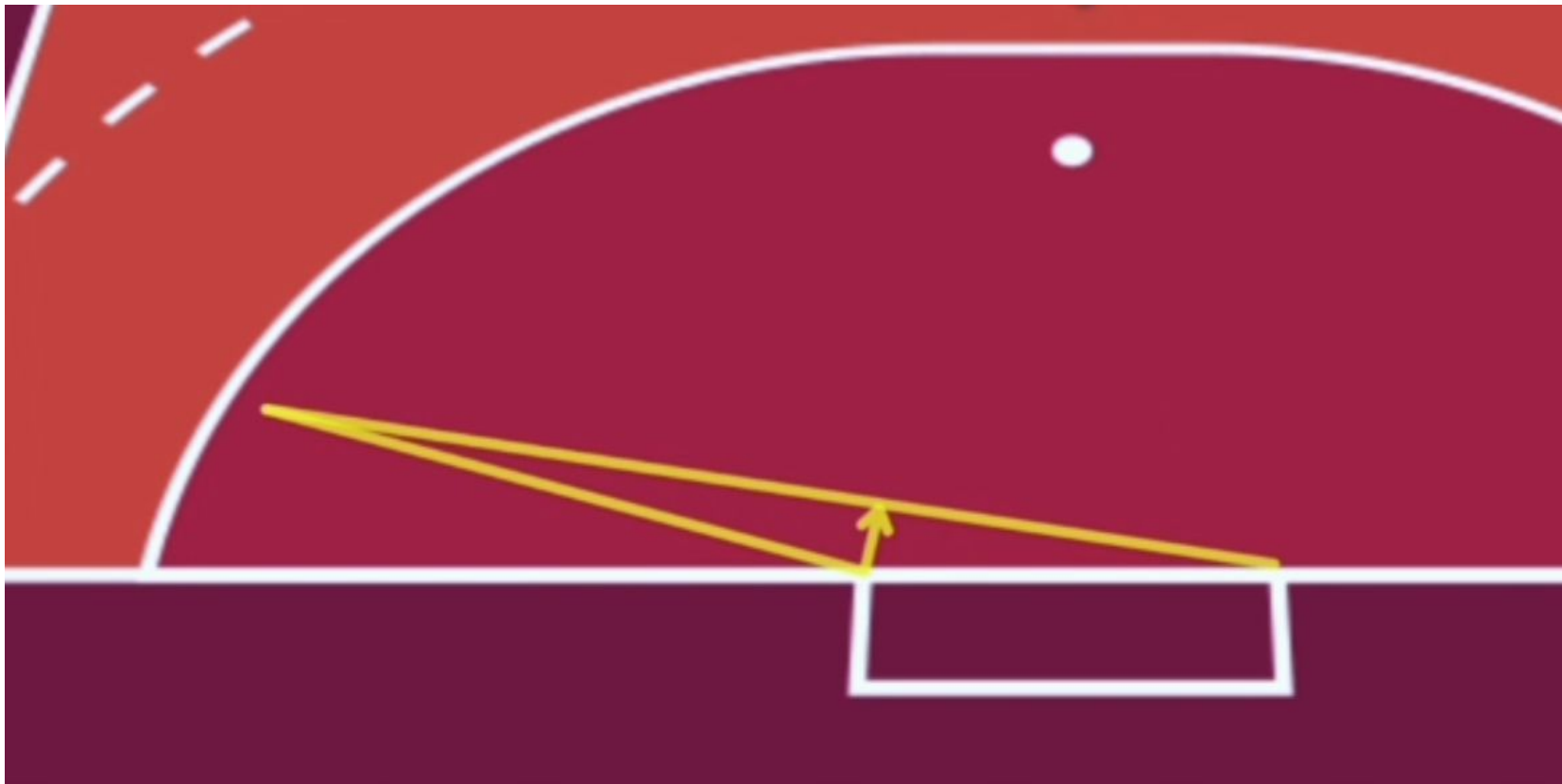
Syfte:

- Välja en väg som tar oss snabbt till rätt plats
- Stå på skottarm



Här ser vi ett exempel på en positionering där man går direkt ut på skytt utan omväg, detta skapar mer tid





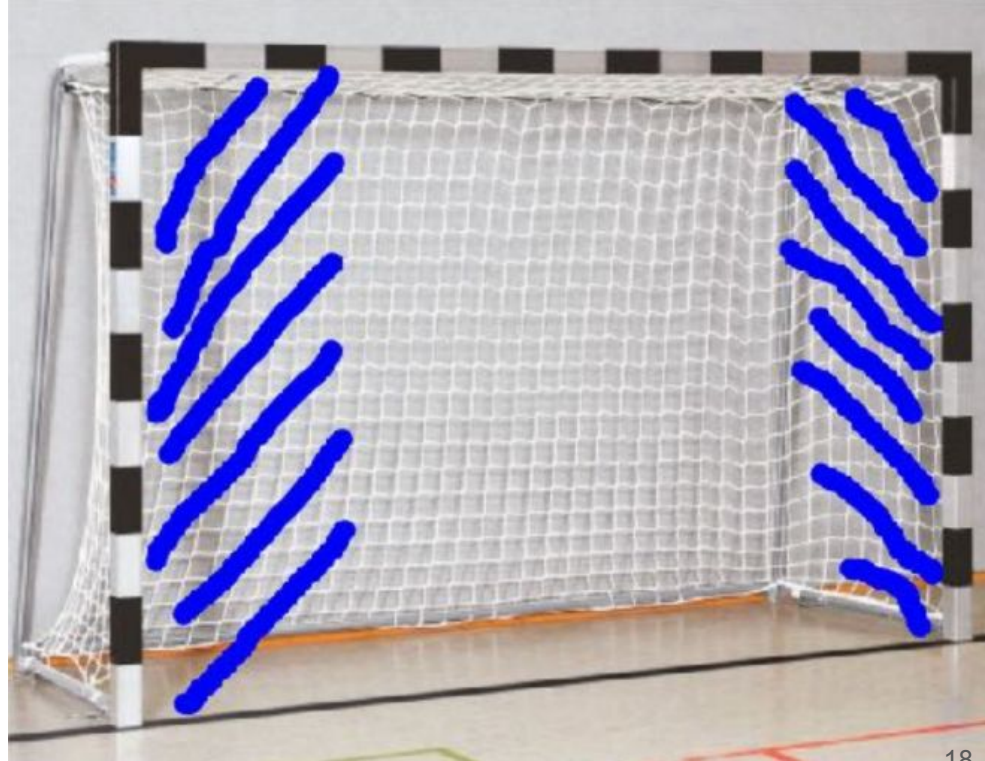
Vinkeln, rätt positionerad, avslappnad, små rörelser > “king from the wing”!



Grundställning 9m

Vad är grundställningen till för?

- Att förbereda kroppen på den rörelse som den kan behöva göra
- Ge oss möjlighet att söka boll.





Balans 9m & 6m

Vad menas med balans, kontroll på kroppen?

- Möjlighet att göra den parad vi vill
- Att kunna skjuta ifrån sidled
- Därför är det viktigt vi sätter oss i en situation där det är möjligt



Balans 6m

- Undvik som grund att skjuta ifrån i sidled
- Undvik att falla i sidled
- Vi vill att alla ska få en chans att skapa sig en unik stil och inte vara begränsade av att dom satt sig i en situation att dom inte kan röra sig.
- Målsättningen är att man ska ha kroppskontroll så man kan göra den rörelse man vill, samt att gå dit man läser skottet.



Block 2

Övningar grunder



Uppvärmningsövningar

- Gå från häl till tå, sträck uppåt på tå, 1/2, lätt jogg 2/2
- Gå zick-zack 1/2, jogg 2/2
- Gå med spark 1/2, löp med spark 2/2
- Gå med spark i baken 1/2, löp 2/2
- Gå med höga knän 1/1, löp med höga knän 2/2
- Indianhopp
- Höftlyft framåt höger sida 1/1, vänstersida 2/2
- Kicka dito.
- Höga knän med klapp med motstående hand på knä
- Spark i baken med klapp mot motstående häl
- Kombination av två ovan.
- Sakta skipping över låga häckar, stanna till på varje landning
- Enbenshopp över låga häckar
- Jämfotahopp över låga häckar
- Låga jämfotahopp över låga häckar
- Gå med kick rakt fram, nudda med motstående hand 1/1, dito med löpning 2/2
- Gå med högt knä och krama och sätt ned i utfall 1/1, löp 2/2
- Gå, dra upp knä rakt fram, vrid 90° och sätt ned i sidoutfall, löp 2/2
- Jogga med armpendling framåt.
- Jogga med armrotation en arm i taget, sedan "crawl".
- Planka, gå sidled över låga häckar, hö/vä
- Planka, gå framåt/bakåt över låga häckar, slalom
- Rörlighet, T-stretch, häcksittande, skropion, T-tå-hand.
- Run with foot plant
- Skridskohopp



Grundställning 9m

Varför bör målvakten ha en grundställning?

- För att snabbt kunna förflytta sig i sidled
- Men även för att kunna utföra parade på ett optimalt sätt på skott i alla positioner

Visa grundställning, fråga hur deltagarna tror det ska vara.

Gå från axlar, överkropp, knän, ben och fötter.



Grundställning 6m

Varför bör målvakten ha en grundställning?

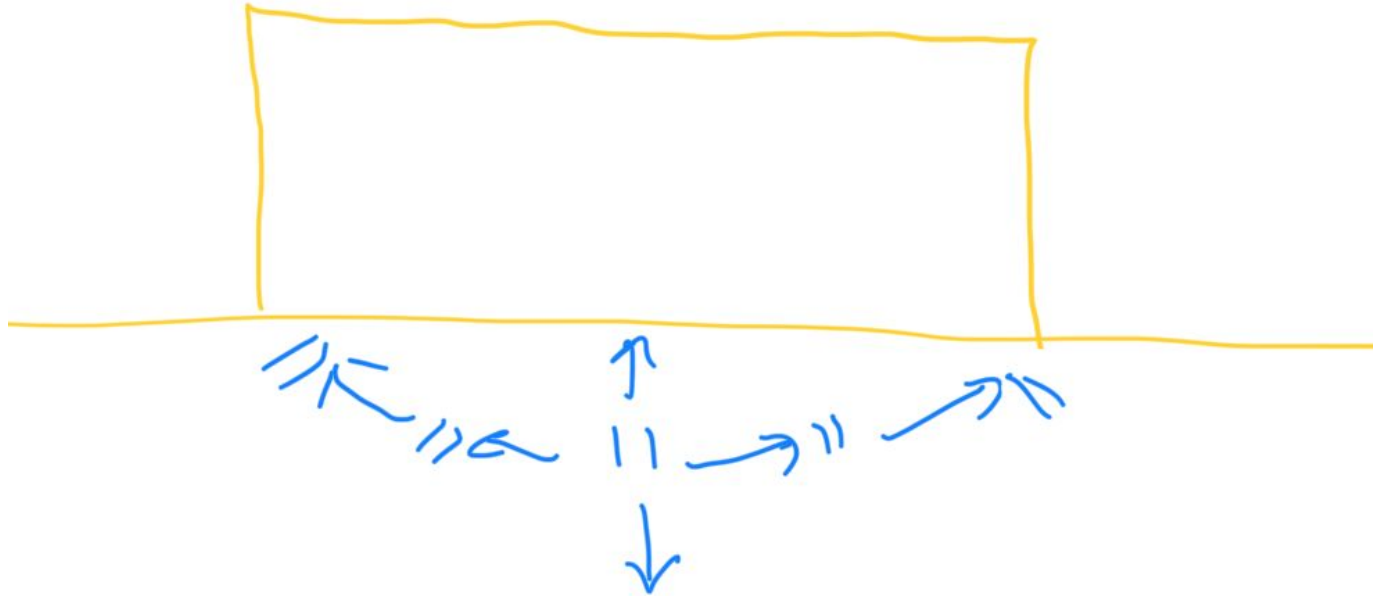
För att snabbt kunna agera med balans och har kontroll på kroppen så man kan vänta så länge som möjligt

Visa grundställning, fråga hur deltagarna tror det ska vara.

Gå från axlar, överkropp, knän, ben och fötter.



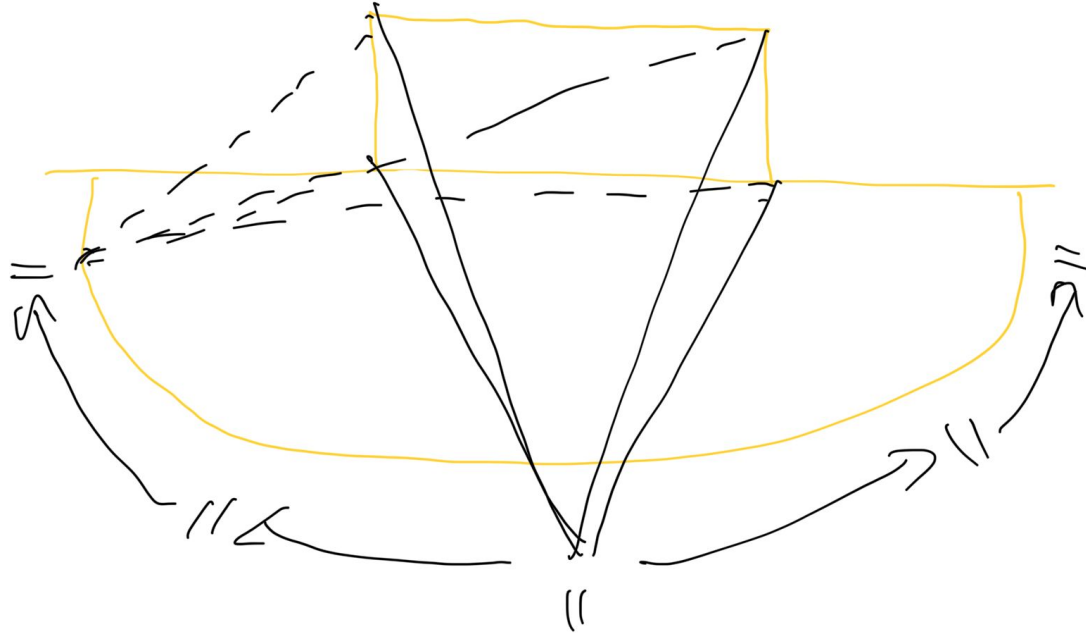
Arbetsbåge och sidledsförflyttning





Vinklar i målet

Syfte: Att förstå vikten av positionering i både sidled och djupled samt typ av parad.



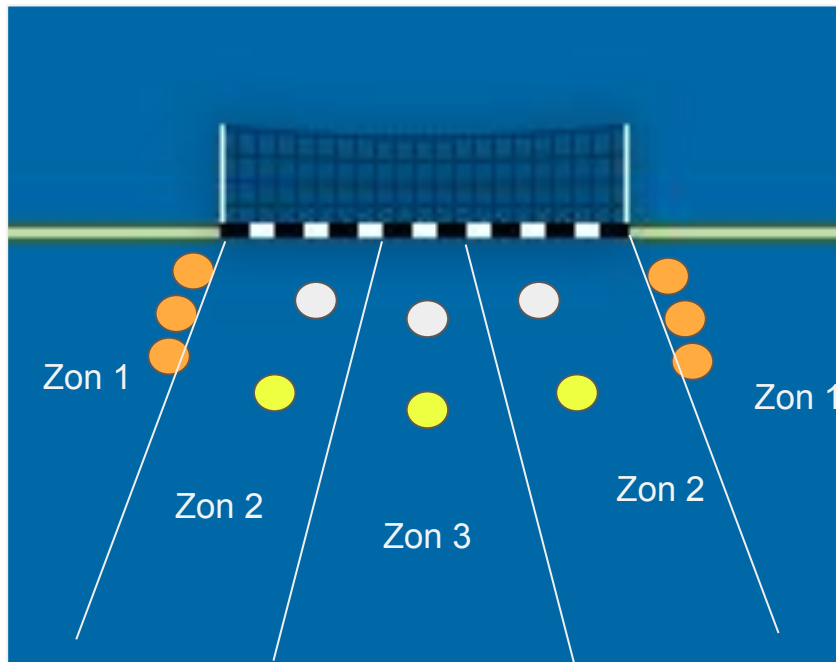


Positionering

Utgå från grundposition, arbetsbåge.

- 9m, tre positioner
- 6m, tre positioner
- K6, tre positioner

Alltid vinkelrätt mot bollen,
“Kenneth Andersson”





Paradteknik

Alltid ett snett steg framåt, främre hälen i linje med bakre tån.

Alltid sträva efter att jobba framåt, skära vinklar och mot bollen/skottarmen.

En räddning består av tre steg:

1. Utgångsposition (zon 1, zon 2, zon 3)
2. Djup (distansskott, närskott, kantskott)
3. Parad (distansskott > utfall, stor yta; när-/kantskott > nära kroppen, liten yta)



Paradteknikens grunder, 9m

- Inläarning av frånskjut
 - Målvakten ska lära sig att skjuta ifrån med rätt ben
 - Alltid det motsatta benet i förhållande till den sida vi rör oss mot
 - Börja alltid utan boll och ta sedan med den när rörelsen utan boll fungerar tillfredställande
- Viktigt att "se" på bollen hela tiden
 - Målvakten ska lära sig att se/följa bollen med blicken i början. Det du koncentrerar blicken på ser du tydligast.
 - Direkt seendet utgör ca 1-2% av synfältet. De övriga 98-99% av synfältet är ett så kallat periferiseende, där man uppfattar att något händer, men där du måste vrida blicken och kontrollera med direkt seendet för att exakt se vad som händer
 - Vidvinkelseendet, splitvision, är fullt utvecklat hos barn och ungdomar först vid 15-16 års ålder



Paradteknikens grunder, 9m

- Anpassa därför frekvensen i övningen så det blir mycket tid mellan skotten. Samt även att förstärka delen med att "se" på bollen
- Skapa avstånd för skytt mellan skotten och ge målvakten mer tid
- Dämpa bollen – Målvakten ska dämpa bollen till en början för att hitta en bra och följsam känsla i räddningen. Samt att målvakten följer bollen hela vägen
- Målvaktens **grundställning**, **frånskjut**, **balans** samt **fokusering** på bollen är viktiga grundläggande färdigheter för målvaktens utveckling
- Att vara tydlig samt återkommande träna på dessa grunder samt övningar kopplade till det är väl investerad tid



Paradteknikens grunder, 9m

- Det är viktigt att målvakten:
 - Utför paraderna korrekt med bra grundställning, kropps kontroll, balans och frånskjut
 - Utför paraderna på höga skott med en arm/handUtför paraderna på låga skott med hjälp av både arm och ben som koordineras i rörelsen – vinkla alltid ut foten
 - Alltid har kroppen (bröstit, höften) mot bollen och skottarmen
 - Ser på bollen och skottarmen och arbetar med små rörelser vid förflyttning samt har bra balans och kropps kontroll när paraden ska utföras
 - Träna på att få upp smidigheten för att kunna slajda, träna även på att slajda när MV är redo. Vid äldre ålder kan MV välja bort detta men det skapar en möjlighet och fysisk utveckling att träna på slajd



Paradteknikens grunder, kantskott

- Det är viktigt att målvakten
 - Alltid har kroppen (bröstat, höfter) mot bollen och skottarmen.
 - Position 1, målvaktens position är nära den första stolpen, luckan för kantspelaren är i det borte hörnet. Oftast liten vinkel.
 - Position 2, lika mycket lucka på båda sidor om målvakten i förhållande till skytt och vinkel. Oftast mellanstor vinkel.
 - Position 3, målvaktens position är långt från den första stolpen, luckan för kantspelaren är i det närmsta hörnet. Oftast stor vinkel.
 - Har koordinerade höftlyft och armrörelser för att täppa till luckor. Benen ska också vara mer raka då vi ska kunna arbeta med höftlyftsrörelser. Undvik sidledsfrånskjut som grund.
 - Ser på bollen och skottarmen och arbetar med små rörelser vid förflyttning samt har bra balans och kroppskontroll när paraden ska utföras. Sträva efter som grund att undvika förflyttning i sidled när paraden utförs.
 - Undviker kroppsrotation pga felaktiga armrörelser. Dvs motsatt arm gör så att kroppen roterar över.



Paradteknikens grunder, linjeskott

- Det är viktigt att målvakten
 - Alltid har kroppen (bröstat, höfter) mot bollen och skottarmen.
 - Har koordinerade höftlyft och armrörelser för att kunna rädda bollen med en kompakt rörelse. Benen ska också vara mer raka då vi ska kunna arbeta med höftlyftsrörelser balanserat om vi vill. Undvik sidledsfrånskjut som grund.
 - Tittar på boll och skottarm. Sträva efter som grund att undvika förflyttning i sidled när paraden utförs
 - Arbetar med små rörelser vid förflyttning.
 - Har bra balans och kroppskontroll när paraden ska utföras.
 - På linjeskott har MV lite ”större” grundställning med armarna, ej med benen
 - Skillnad på skott i zon 2 och 3 eftersom vinklarna är olika ! skott i zon 3 kräver något större paradrörelser medan skott i zon 2 kräver något mindre paradrörelser



Block 3

Övningar teknik, koordination, parader



Höga häckar

Syfte: Rörlighet, koordination

1. Gå rakt över
2. Gå baklänges
3. Gå med spark framåt
4. Gå över häck sidled, vrid 180 gr och över nästa häck
5. Jämfotahopp över häck
6. Häckar i zick-zack
 - a. Gå över med höga knän
 - b. Gå över med höftlyft
 - c. Gå över med kick
 - d. Dito med högre tempo



Bänkar

Syfte: Koordination arm/ben, paradteknik

1. Skipping upp / ner sidled
2. Studsa över bänk framåt, byt fot på bänken
3. Skridskohopp över bänk
4. Gå över bänk med höft lyft (lägg till tennisboll, mjukboll, handboll)
5. Gå över bänk med kick
6. Stå sidan av bänk, tryck upp med höger benet från bänken och gör höftlyft med vänster ben > dito andra sidan
7. Dito med kick.



Balans på bänk

Syfte: Kroppskontroll, balans, fokusering

1. Gå rakt fram i grundposition på bänk, rättvänd och/eller upp och ned
2. Gå fram med höftlyft
3. Gå fram med kick
4. Gå fram med skott med tennisboll/mjukboll/hård boll
 - a. Högt skott med höftlyft samma sida
 - b. Mellanhögt skott med kick samma sida
 - c. Lågt skott med hand/fot samma sida
 - d. Med tennisboll så sträva efter att



Rörlighet på madrass

Syfte: Rörlighet, kroppskontroll

2 st tunna madrasser efter varandra

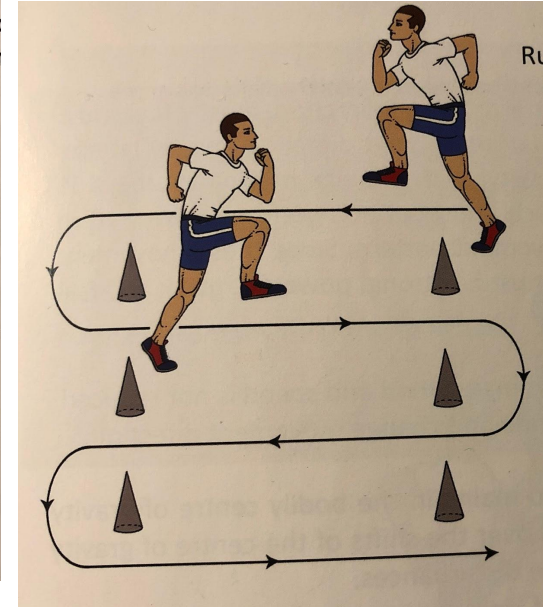
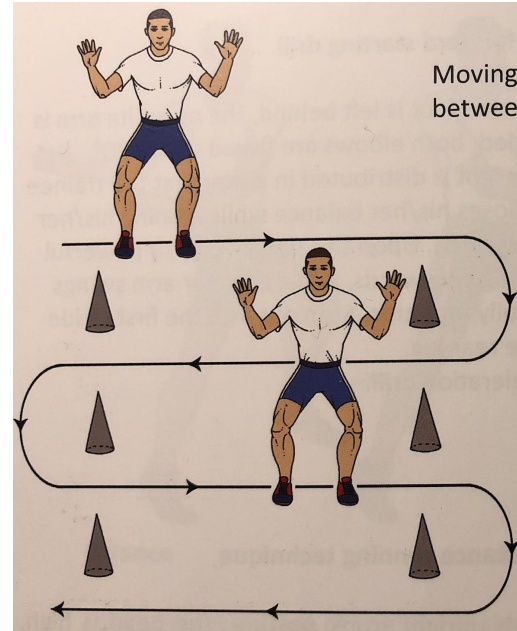
- Vanliga kullerbyttor framåt
- Kullerbytta baklänges
- Bålrullningar



Kon-bana

6 koner

- Jobba sidled mellan koner
- Sprinta runt koner
- Skipping runt koner
-





Paradteknik med stege

Syfte: Automatisering av paradrörelser

Stege rakt ut från målet

1. Höga parader, utfall
2. Låga parader
3. Höftlyft
4. Höftlyft med stängning
5. Kantparad, en arm högt, en arm neråt nära kroppen.
6. Kick
7. Slidning



Box övningar på läktaren (box)

Syfte: Styrka, explosivitet, paradteknik

1. Boxhopp, jämfota
2. Enbensboxhopp
3. Höftlyft på box, ett ben på box och explosivt höftlyft med andra (man kan vandra framåt eller stå still)
4. Dito med kick
5. Plint lika hög som box, ett ben på boxen och ett ben mellan box och plint, lyft upp och gör utfall på plint.
6. Enbensknäböj, en foten på boxen, sänk sakta andra fot mot golvet
7. Pike push ups, fötterna på box och händerna på golvet.
8. Box dips
9. Bulgarian split

Alltid grundposition (utom 7 och 8)



Paradteknik med hängande steg

Syfte: Automatisering, paradteknik, reaktion

Häng en steg vinkelrätt ut från stolpen.

1. Grundställning mitt i målet, utfall med parad högt, mellan och lågt genom steg
2. Tränare håller boll utanför i olika höjd
3. Hand genom steg > skott andra sidan (variera högt (utfall), mellan (höftlyft), lågt (slide))





Låga skott, sliding

Syfte: Paradteknik slidning, metodiskt

1. Käpp över huvudet > knästående och glida ut sakta och upp på väst
2. Käpp över huvudet > Stående i knäböj och glida ut sakta med ena benet och lägga ner det andra knäet, använd väst.
3. Sjunka ner > Grundposition > sjunk ner och ta skott i knähöjd
4. Sitta på madrass i slide, grundposition och parad mot fot
5. Knästående på madrass > låg parad
6. Djup squat på madrass > ut med rakt ena benet och andra lägga ner knäet

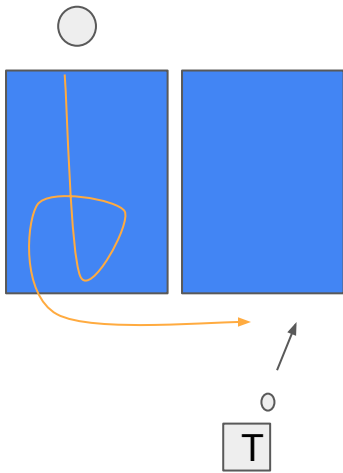




Låga skott, madrass

Två tunna madrasser bredvid varandra

1. Kullerbytta på vänstra madrassen och kom upp och rädda åt höger.
2. Dit höger / vänster





Paradteknik vid 6m

Stå vid ena stolpen, repetera höftlyft och möt med armbåge

Stege snett ut från målet

1. Grundposition i första rutan, jämfota
2. Kliv fram med höger fot i ruta 2 (vid höger stolpe) > höftlyft (liten vinkel), både insida och utsida
3. Kliv fram i ruta 3, ta ett litet snett framåt vänster fot > höftlyft (kan öva med tidigt höftlyft och stänga till).
4. Kliv fram i ruta 4, ta ett litet steg i sida vänster och höger fot > snett framåt vänster fot och flytta efter med höger > höftlyft

Här kan man lägga på med markering, boll eller pinne, och bygga på med skott.



Gummiband

- Fäst 2 st gummiband i stolparna
- Stå vinkelrätt mot stolpen, t ex vänstersida mot stolpen, håll gummiband i höger hand, öva på hög räddning, utfall.
 - Syfte att mängdöva in att parad sker snett framåt, annars får man gummiband i huvudet...
- Stå i grundposition mitt i målet, fatta ett gummiband i ena handen.
 - Utfall för räddning högt, mellan, lågt på andra sidan. Skott i zon 2 och 3.
- Fatta gummiband i båda händer/armveck
 - Kliv ut så det blir motstånd.
 - Skott varannan sida, högt och lågt.



Ribbstol

Syfte: Styrka, rörlighet, snabbhet

- Häng i ribbstol
 - Explosiva höftlyft
 - Explosiva knäuppdrag
 - Benlyft, raka ben
 - Benpendling
- Stå mot ribbstol
 - Bensvingar åt sidan
 - Bensvingar framåt/bakåt
- Split mot ribbstol/vägg



Bollövningar i mål

Syfte; Uppvärmning, teknik

2 koner, 2 meter emellan

- Jobba i en åtta samtidigt passningar med två bollar
- Starta mellan koner, jobba fram och få en passning på ena eller andra foten
 - Den sida som får passning, samma sida jobbar ner runt kon och tillbaka till mitten
- Start i mitten vid mållinjen, gör situps, push up, knäböj, rygglyft
 - Upp och markera på boll, höger > vänster, högt, lågt, mellan (kick).
- Starta mitt i målet, jobba med två korta steg mot ena stolpen, ta två korta steg åt andra hållet och gör sidoutfall mot skott.
 - Varannan sida, högt, lågt, mellan, studsskott.



Tennisbollar

Syfte: Fokusering, reaktion

Grundposition i målet, tränare/medspelare kastar från position innan för målgården.

1. Höga skott nära kroppen, utfall
2. Låga skott nära kroppen
3. Studsskott nära kroppen
4. Dito med skott längre från kroppen, få med höft

Variera med kast från olika avstånd och vinklar. Kan även utföras med tennisrack.



Tennisbollar

Syfte: Reaktion, fokus

2 målvakter och 2 tennisbollar

- En målvakt håller i två tennisbollar, händerna rakt fram, bollarna neråt
- Andra målvaktern håller sina händer ovanför den ena målvakten.
- Ena målvakten släpper en boll med sin höger hand, den andra målvakten ska fånga med sin vänstra innan bollen nuddar golvet.
- Släpper och fångar diagonalt.
- Rulla tennisboll på golvet, rädda med fot så sent som möjligt.
- Kasta tennisboll högt/lågt/studs och fånga/rädda så sent som möjligt, följ bollen med blicken
- En målvakt sitter ner på golvet med händerna på knäna, andra står upp bakom och släpper tennisboll (kan varieras med flera bollar, mjuka, handbollar), sittande målvakt ska slå undan boll innan den når golvet.

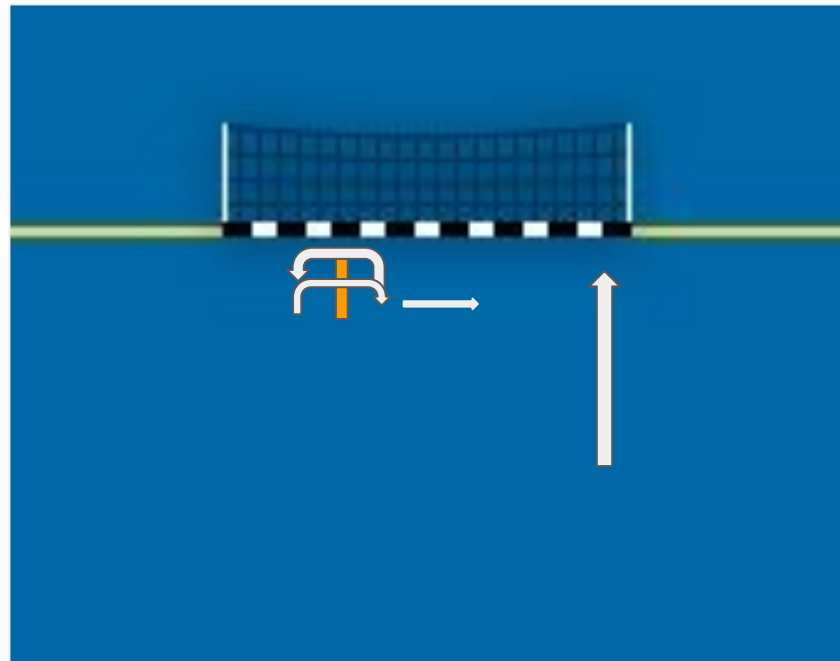


Teknik i mål med boll

Syfte: Frånskjut, kroppskontroll, fokus

Placera en låg häck på $\frac{3}{4}$ del av målet

1. Målvakt i grundposition mitt i målet.
2. Ta ett kliv över häck, landa på höger fot.
3. Tryck tillbaka med höger ben över häcken åt vänster.
4. Landa på vänster fot, sätt ner höger fot snabbt och tryck en gång till åt vänster
5. Räddning av skott
 - a. Högt, mellan, lågt





Block 4

Övningar



Målvaktsallé

Utespelare ställer upp i två led, ca 3 m mellanrum, de står i zick-zack med 1 m mellan sig.

Utespelare håller sin boll valfritt högt, mellan eller lågt.

Målvakt jobbar snett framåt i zick-zack och markerar på varje boll, varannan sida.

När målvakt nått sista utespelare jobbar hen tillbaka baklänges.

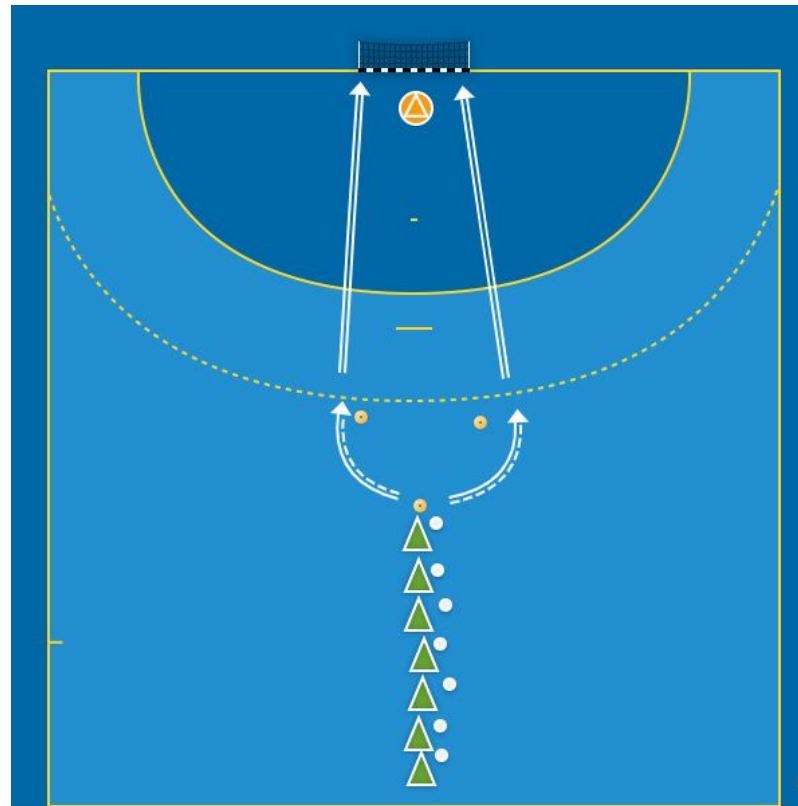
Övningen avslutas med skott ca 2-3 m från målvakt med skott i midjehöjd varannan sida.



Skottuppvärmning, alt 1

1 led, triangel, 3 mv samma sida, 8 skott per utespelare

1. Varannan höger varannan vänster
2. Rakt på
3. Raka skott högt
4. Raka skott lågt
5. Hoppskott lågt diagonalt / Stämskott lågt rakt
6. Dito höga skott





Skottuppvärmning, alt 2

Två led med skyttar, varsin boll. Ställ ut käppar eller koner, 2 st, inom zon 3 (även zon 2 om övningen görs där).

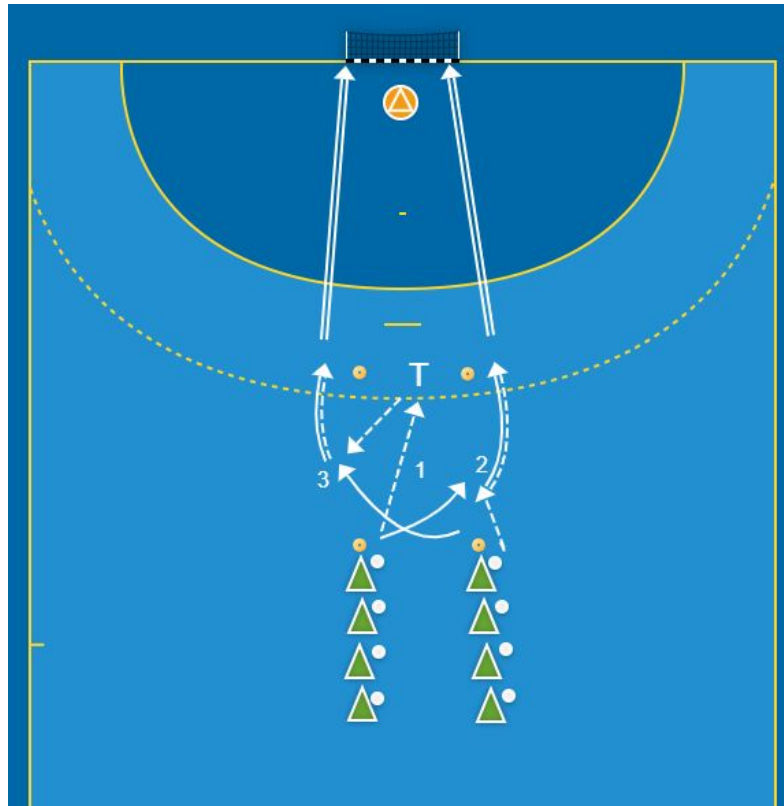
T - Tränare eller spelare står i mitten, mellan käpparna som bollfördelare.

Övningen sker i två-takt, d v s det kommer två skott i rask takt med litet uppehåll mellan paren för att målvakt skall hinna återta sin position.

1. Höger led startar genom att passa T
2. Får ny boll av spelare i vänster led och avslutar på utsida av käpp (styrda skott)
3. Spelare i vänster led får ny boll av T och avslutar utsida av käpp (styrda skott)

Styr skotten:

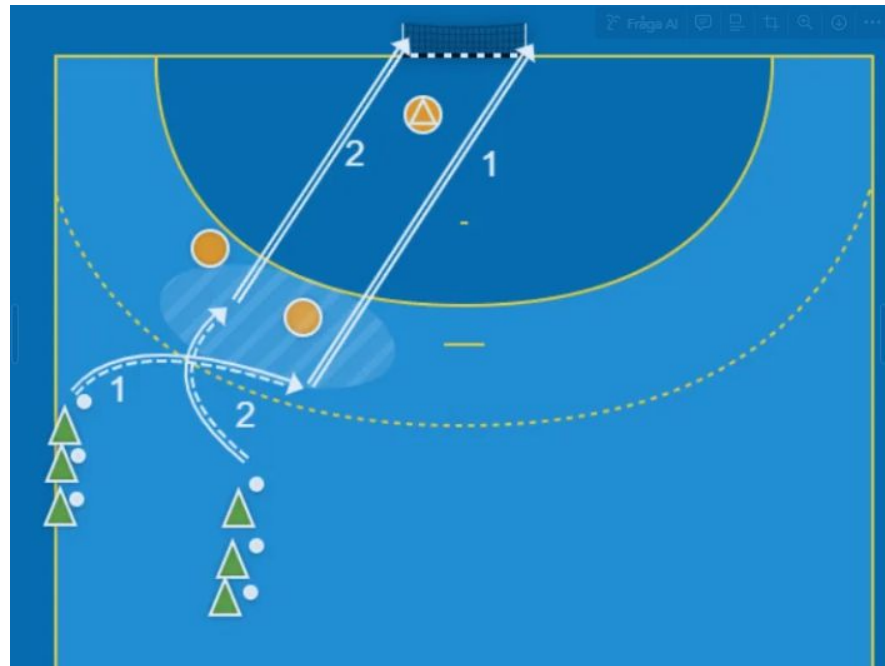
1. Rakt på, hård pass i bröstet på målvakt, noga med att målvakt följer boll med blicken.
2. Höga skott, rakt.
3. Låga skott, rakt
4. Stämskott > rakt
5. Hoppskott > diagonalt





Skoträning - 2 led Y9 position

1. 2 försvarare, 1:a och 2:a, zon 2 vänster
2. Led 1 startar brett mot 1:a, kliver in i banan och glider längs med och skjuter rakt skott
3. Led 2 startar in i banan, ca 3-4 m ifrån led 1, satsat mot 2:a och går mellan 1:a och 2:a för svalut, rakt skott
 1. Led 2 skjuter lågt korta
 2. Led 1 lågt långa
 3. Led 2 skjuter högt korta
 4. Led 1 skjuter högt långa
 5. Stämskott rakt, hoppskott diagonalt
4. Dito höger sida zon 2

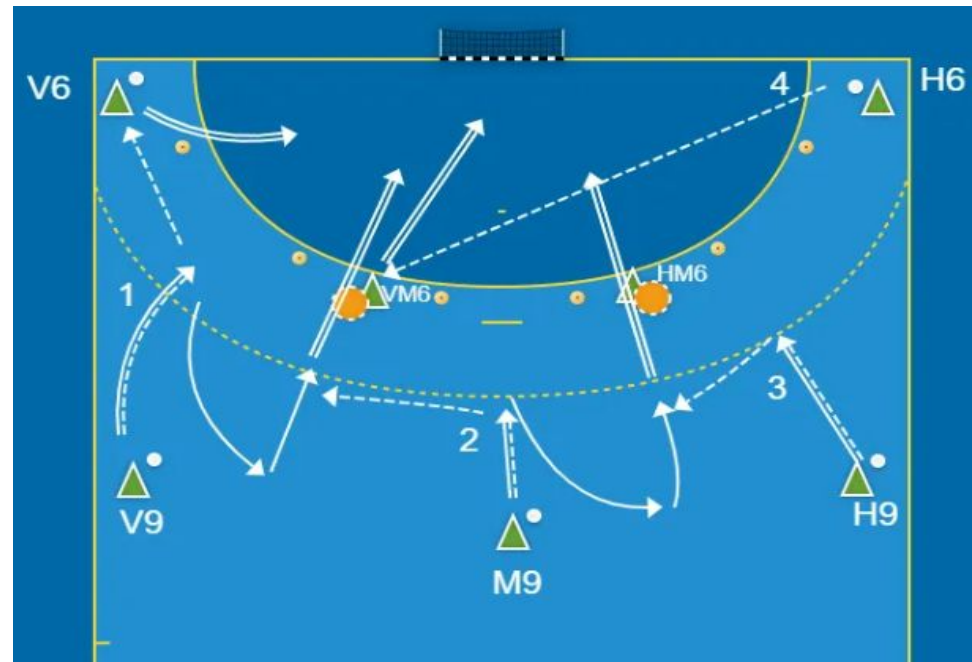




Rullande positioner

Boll på alla positioner

1. V9 satsar brett och utspel till V6 och avslut
2. V9 kommer tillbaka i båge och får passning av M9 (som har satsat framåt) och avslut (över VM6 som F)
3. M9 kommer tillbaka i båge och får passning av H9 (som har satsat framåt) och avslut (över HM6 som F)
4. H6 passar VM6 som avslutar (ev HM6 som F)
5. Dito höger sida





Referenser

- Källor
 - SHF TU3 Målvaktsspel
 - SHF Spelarutbildningsplan, SUL.
 - [GLKPR.com](https://www.glkpr.com)
- Inspirationskanaler
 - <https://www.instagram.com/vanjaradiccoaching/>
 - <https://www.instagram.com/claes.hellgren/>
 - https://www.instagram.com/handball_gk_training/
 - https://www.instagram.com/kadhim_niser/