



# Målvaktssatsning i Örsundsbro IF

ÖIF rekommenderar lagen att ha en eller två "målvaktsinspiratörer" i varje lag. Uppgiften är att stötta och pusha lagets målvakter under träning och match.

Målvaktsträning, erfarenhetsutbyte och utbildning för målvakter och målvaktsinspiratörer anordnas två till fem gånger per år där alla målvakter och lagens målvaktsinspiratörer får delta.

**Målvaktsinspiratörens roll i laget är oavsett ålder följande:**

- Pusha och uppmuntra målvakterna under match och träning.
- Se till att inte målvakten glöms bort under träning, även målvakten ska vara aktiv på träning.
- Se till att målvakten inte glöms bort under matchgenomgång eller matchsammanfattning.

**ÖIFs rekommendation för målvaktssupplägg och målvaktsinspiratörens roll i spelarutbildningsplanens olika nivåer är följande:**

## **Nivå 1 (6-9 år)**

- 20 spelare i truppen = 20 målvakter
- 2 av 4 ledare är målvaktsinspiratörer
- Målvaktsträning för alla spelare sker 4 ggr per år då målvaktsövningar används under uppvärmning samt är del av stationsträningen.

## **Nivå 2 (9-12 år)**

- 20 spelare i truppen = 5-7 målvakter (alla som vill).
- 2 av 4 ledare är målvaktsinspiratörer.
- Målvaktsträning för alla spelare sker 4 ggr per år då målvaktsövningar används under uppvärmning samt är del av stationsträningen.
- Målvaktsträning för alla som vill är del av stationsträning en gång i veckan.

## **Nivå 3 (12-15 år)**

- 20 spelare i truppen = 3 målvakter.
- 1 av 4 ledare är målvaktsinspiratör.
- Målvaktsinspiratören håller i uppvärmningen för målvakter 1-2 gånger i veckan.

## **Nivå 4 (15-19 år)**

- 20 spelare i truppen = 2 målvakter.
- 1 av 4 ledare är målvaktsinspiratör.
- Målvaktsinspiratören håller i uppvärmningen för målvakter 2 gånger i veckan.