



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

MÅLVAKT 12-14 ÅR

Övrigt - Annat syfte
22 övningar. Nivåer: 3

SvFF övningar för Målvakt 12-14 år

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - Koordination från 12 år, bollövningar 1
- 2 Målvakt C - Koordination från 12 år, bollövningar 2
- 3 Målvakt C - Koordination från 12 år, bollövningar 3
- 4 Målvakt C - 12-14 år - Inlägg - hoppa högt vid inlägg, spänstträning (FÖ 4)
- 5 Målvakt C - Koordination från 12 år, parövningar med boll 1
- 6 Målvakt C - 12-14 år - Spelmomentträning - Vinkelskott - rädda avslut
- 7 Målvakt C - 12-14 år - Inlägg - komma före motståndaren
- 8 Målvakt C - 12-14 år - Spelmomentträning - Inlägg - komma före motståndaren
- 9 Målvakt C - 12-14 år - Spelmomentträning - Friläge - rädda avslut
- 10 Målvakt C - 12-14 år - Speldjup bakåt - speluppbyggnad
- 11 Målvakt C - 12-14 år - Inlägg - fånga höga bollar (FÖ 1)
- 12 Målvakt C - 12-14 år - Inlägg - hoppa upp och fånga bollen - upphoppsteknik (FÖ 2)
- 13 Målvakt C - 12-14 år - Inlägg - boxa bort bollen med två händer - boxeteknik (FÖ 3)
- 14 Målvakt C - 12-14 år - Närsnitt - rädda avslut
- 15 Målvakt C - 12-14 år - Friläge - rädda avslut
- 16 Målvakt C - 12-14 år - Inlägg - komma före motståndarna/rädda avslut
- 17 Målvakt C - 12-14 år - Igångsättning - speluppbyggnad
- 18 Målvakt C - 12-14 år - Speldjup bakåt - passa och ta emot bollen med fotens insida (FÖ 1)
- 19 Målvakt C - 12-14 år - Speldjup bakåt - passa och ta emot bollen med fotens insida (FÖ 2)
- 20 Målvakt C - 12-14 år. Speldjup bakåt - ta emot och passa bollen med två tillslag (FÖ 4)

- 21** Målvakt C - 12-14 år - Speldjup bakåt - speluppbyggnad (SÖ 1)
- 22** Målvakt C - 12-14 år - Speldjup bakåt - speluppbyggnad (SÖ 2)

MÅLVAKT C - KOORDINATION FRÅN 12 ÅR, BOLLÖVNINGAR 1

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

Öva - anvisningar

Studs bollen med en hand och hoppa fem hopp på motsatt ben. Byt i farten.

Studs bollen med en hand. Fortsätt att studsa, gå ner på knä och gärna till sittande och liggande om man klarar. Fortsätt studsa bollen och gå upp i stående. Upprepa med andra handen.

Studs bollen i marken och hoppa saxhopp över bollen.

Stå bredbent med bollen i händerna. Böj överkroppen bakåt och släpp bollen så att den studsar en gång. Böj snabbt överkroppen framåt och fånga bollen mellan benen innan den studsar en andra gång.

MÅLVAKT C - KOORDINATION FRÅN 12 ÅR, BOLLÖVNINGAR 2

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

Öva - anvisningar

Kasta upp bollen i luften. Boxa bollen och fånga den sedan.

Kasta bollen uppåt - framåt. Rör marken med händerna och fånga bollen innan den studsar.

Spring och kasta bollen över huvudet från den ena handen till den andra.

Stå bredbent. Böj överkroppen framåt och kasta bollen bakåt - uppåt mellan benen. Vänd och fånga bollen innan den studsar.

MÅLVAKT C - KOORDINATION FRÅN 12 ÅR, BOLLÖVNINGAR 3

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

Öva - anvisningar

Sitt på marken. Kasta upp bollen i luften. Res dig, spring efter bollen och fånga den innan den studsar.

Kasta upp bollen i luften. Snurra ett varv och fånga bollen innan den studsar.

Rulla bollen på marken eller kasta upp den i luften. Gör en kullerbytta och plocka upp eller fånga bollen.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - HOPPA HÖGT VID INLÄGG, SPÄNSTTRÄNING (FÖ 4)

Vad?

Fotbollsstyrka

Varför?

Hoppa högt vid inlägg

Öva - organisation

16, 20 eller 24 deltagare, 2 hopprep och koner - avstånd 10-15 m mellan kon/hopprep och första paret i respektive lag.

Öva - anvisningar

Två lag delas in i par och med ett hopprep per lag.

Första paret springer fram och hämtar hopprepet.

De håller i var sin ända och drar repet så att lagkamraterna kan hoppa över det.

Lagkamraterna sätter sig därefter på huk och paret drar repet över deras huvuden.

Repet läggs vid utgångspositionen och man växlar därefter till nästa par.

MÅLVAKT C - KOORDINATION FRÅN 12 ÅR, PARÖVNINGAR MED BOLL 1

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

Öva - anvisningar

I dessa koordinationsövningar arbetar man i par och här behöver spelarna ha tillgång till var sin boll.

A och B står mitt emot varandra. A har en boll.

A böjer sig framåt och kastar bollen bakåt och uppåt mellan benen mot B.

B fångar bollen och kastar till A på samma sätt.

A driver en boll med fötterna, och B följer efter med en boll. På signal stannar de och byter boll med varandra. A rullar sin boll på marken och B kastar sin i luften. Byt uppgifter.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELMOMENTTRÄNING - VINKELSKOTT - RÄDDA AVSLUT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Hur ska du lättare kunna arbeta mot bollen?



Öva - organisation

2 målvakter, 6 utespelare, 1 mål, bollar och koner.

Öva - anvisningar

Spelare A passar till B som vänder och skjuter mot målvakt 1.

B ställer sig bakom F, och A tar B:s föregående position.

C passar till D som vänder och skjuter mot målvakt 1.

Byt målvakt efter 6 skott.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - KOMMA FÖRE MOTSTÅNDAREN

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att avsluta/göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 1-3 och Spelmomentträning 1 i det här träningspasset.

Öva - organisation

3 målvakter, 10 utespelare, spelplan 30 x 60 m med 2 mål, västar och bollar.

Öva - anvisningar

Lagen spelar 3 mot 3 plus 2 kantspelare i varje lag.

Målvakt 1 slår ett inlägg mot målvakt 2.

Målvakt 2 gör ett utkast till kantspelare som slår ett inlägg.

Efter inlägget är bollen i spel.

Om målvakt 3 fångar bollen startar han/hon med nytt utkast.

Annars slår målvakt 1 ett inlägg mot målvakt 3.

Som en variant kan lagen spela 5 mot 5 utan fasta kantspelare.



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELMOMENTTRÄNING - INLÄGG - KOMMA FÖRE MOTSTÅNDAREN

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndaren att avsluta.

Hur?

Frågeexempel

Var ska du ha din utgångsposition?

Hur gör du för att nå bollen före motståndaren?



Öva - organisation

3 målvakter, 2 mål avstånd 10-15 m och bollar.

Öva - anvisningar

A skjuter ett inlägg mot B.

B agerar målvakt samtidigt som C är motståndare.

A skjuter ett inlägg mot C.

C agerar målvakt samtidigt som B är motståndare.

Byt uppgifter efter några inlägg.

Inläggen kan "spelas in" på olika sätt:

- Kastas
- Spelas in från marken
- Spelas in på volley.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELMOMENTTRÄNING - FRILÄGE - RÄDDA AVSLUT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

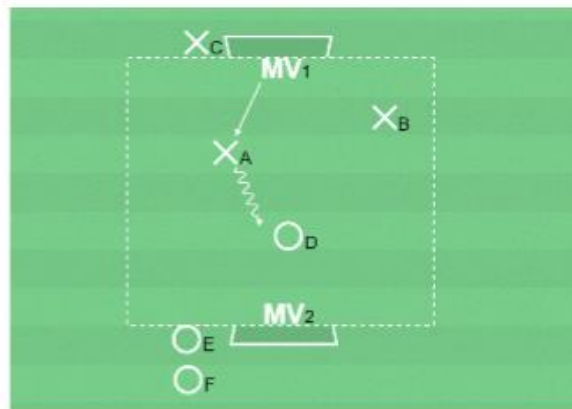
Hindra motståndarna att göra mål

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att täcka av målet?

Vad gör du när motståndaren avslutar och varför?



Öva - organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 30 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Målvakt 1 rullar ut bollen till spelare A eller B som ska avsluta mot spelare D och målvakt 2.

Målvakt 2 rullar ut bollen till spelare D eller E som avslutar mot spelare A och målvakt 1.

Spelare B backar ur och vilar.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELDJUP BAKÅT - SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Kunna behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du och medspelarna hjälpa varandra?

Öva - organisation

2 målvakter, 10 utespelare, spelplan 45 x 35 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 5 mot 5 plus målvakter.

Inga avslut, målvakterna spelar bara passningsspel.

Utespelarna får inte gå in i motståndarnas straffområde förrän bollen spelats dit.

Passning till målvakten följt av lyckat uppspel ger en poäng.

Därefter måste bollen spelas över mittlinjen innan laget kan få poäng igen.



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - FÅNGA HÖGA BOLLAR (FÜ 1)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förbereda kroppen för träning.

Hindra motståndarna att avsluta.

Hur?

Frågeexempel

Hur fångar du bollen så högt som möjligt?

Hur håller du händerna när du fångar bollen?



Öva - organisation

3 målvakter med var sin boll.

Öva - anvisningar

Spring med bollen i händerna och gör följande på tränarens kommando:

- Stanna och håll bollen så högt som möjligt
- Gör jämfota upphopp och håll bollen så högt som möjligt
- Gör upphopp på vänster eller höger ben och håll bollen så högt som möjligt
- Kasta upp bollen i luften. Hoppa upp jämfota eller på ett ben och fånga bollen.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - HOPPA UPP OCH FÅNGA BOLLEN - UPPHOPPSTEKNIK (FÖ 2)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Komma före motståndaren och hindra avslut.

Hur?

Träna att hoppa både jämfota och på ett ben.

Frågeexempel:

Hur gör du för att komma upp så högt som möjligt?

Öva - organisation

3 målvakter, 2 mål avstånd 10-15 m och 2 bollar.

Öva - anvisningar

A och C har var sin boll.

A kastar bollen mot B som hoppar upp och fångar den.

B går till mål 1.

C kastar bollen mot A som hoppar upp och fångar den.

A går till mål 2.

Som en variant kan ni vinkla målen i förhållande till varandra.



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - BOXA BORT BOLLEN MED TVÅ HÄNDER - BOXTEKNIK (FÖ 3)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Komma före motståndaren och hindra avslut.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du händerna när du boxar?

Var träffar du bollen när du boxar och varför?

Öva - organisation

3 målvakter, 2 mål avstånd 10-15 m och bollar.

Öva - anvisningar

A kastar upp bollen i luften och boxar den till B.

A följer bollen.

B kastar upp bollen i luften och boxar den till C.

B följer bollen.



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - NÄRSKOTT - RÄDDA AVSLUT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

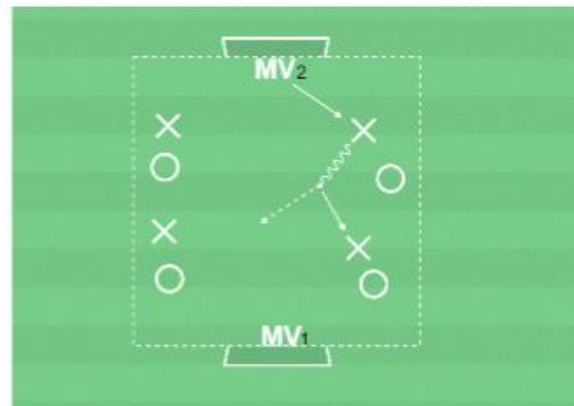
Hindra motståndarna att göra mål

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Hur ska du lättare kunna arbeta mot bollen?



Öva - organisation

2 målvakter, 8 utespelare, spelplan 35 x 25 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 2 mot 2 i respektive zon.

Målvakt 1 spelar till medspelare i försvarszonen.

Bollen spelas in i anfallszonen.

En spelare följer med in för spel 3 mot 2.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - FRILÄGE - RÄDDA AVSLUT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att täcka av målet?

Vad gör du när motståndaren avslutar och varför?



Öva - organisation

2 målvakter, 6 utespelare, spelplan 35 x 25 m

med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Spel 2 mot 2 + 2. 2 spelare är jokrar och är hela tiden med det anfallande laget - alltså spel 4 mot 2.

I första hand ska det anfallande laget spela sig fram till frilägen.

När anslaget bryts ställer de 2 jokrarna om och anfaller mot andra målet.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - KOMMA FÖRE MOTSTÅNDARNA/RÄDDA AVSLUT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att avsluta/göra mål

Hur?

Frågeexempel

Var ska du ha din utgångsposition?

Hur gör du för att nå bollen före motståndarna?



Öva - organisation

2 målvakter, 8 utespelare, 1 mål, bollar och koner.

Öva - anvisningar

Spelare A passar bollen till B som slår ett inlägg.

A och C försöker avsluta och målvakt 1 försöker hindra avslut.

Spelare D passar bollen till E som slår ett inlägg.

D och F försöker avsluta och målvakt 1 försöker hindra avslut.

Byt målvakt efter några inlägg.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - IGÅNGSÄTTNING - SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Kunna behålla bollen inom laget efter utspark.

Hur?

Frågeexempel

Hur ska din utgångsställning vara och varför?

Hur vill du att bollbanan ska vara?

Hur gör du för att bollbanan ska bli flack?

Öva - organisation

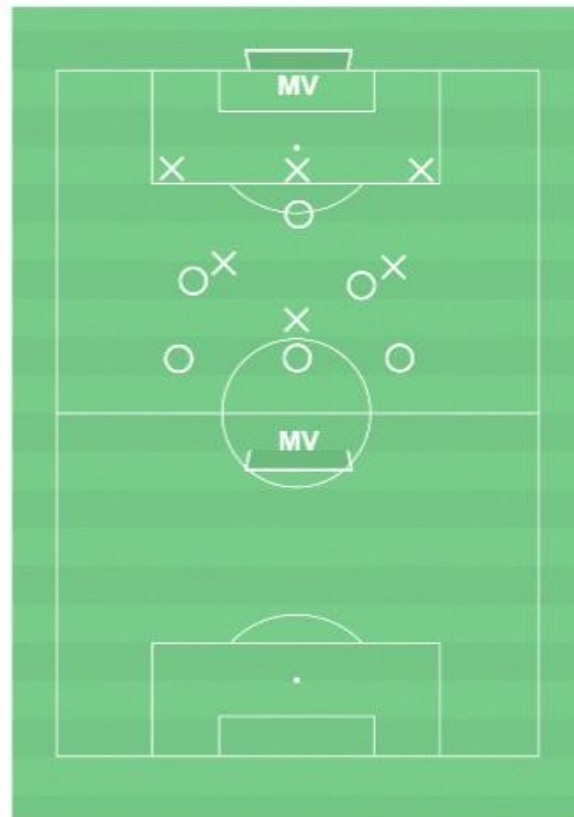
2 målvakter 12 utspelare, spelplan 50 x 60 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Fritt spel 6 mot 6 med målvakter i varje lag.

När bollen hamnar utanför planen sätts spelet alltid igång med utspark från målvakten.

Lagen får en poäng för mål och en poäng om målvaktens utspark når en medspelare som slår första passningen till en annan medspelare



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELDJUP BAKÅT - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN MED FOTENS INSIDA (FÖ 1)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förbereda kroppen för träning. Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Passning:

Hur ska du hålla stödjebenet när du passar och varför?

Hur ska du träffa bollen om den ska rulla längs marken?

Hur gör du för att bollen ska få högre fart?

Mottagning:

Hur gör du för att få en stor yta på foten som du tar emot bollen med?

Hur förbereder du passningen på ett bra sätt?



Öva - organisation

3 målvakter, 2 mål avstånd 20-25 m och bollar.

Öva - anvisningar

A passar bollen till B som tar emot och passar till C.

A och B byter plats.

C passar till B som tar emot och passar tillbaka till C.

C passar till A och B och C byter plats.

Alternativ: Passning med ett tillslag.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELDJUP BAKÅT - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN MED FOTENS INSIDA (FÖ 2)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 1 i det här träningspasset

Öva - organisation

3 målvakter, 1 mål och bollar.

Öva - anvisningar

A passar till B som tar emot och passar tillbaka till A.

B får ny passning från C osv.

Observera att målvakterna har sin utgångsposition nära målområdeslinjen.

Som ett alternativ kan A passa till B som vänder spelet till C.



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR. SPELDJUP BAKÅT - TA EMOT OCH PASSA BOLLEN MED TVÅ TILLSLAG (FÖ 4)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 1-3 i det här träningspasset.

Öva - organisation

3 målvakter, 9 utespelare, bollar och koner.

Varje lag har yta enligt skiss.

Öva - anvisningar

Dela in i tre lag med fyra spelare i varje lag.

A passar till B som tar emot och passar tillbaka.

A passar till C som tar emot och passar tillbaka.

När D får passningen tar hon eller han emot och driver bollen till A:s utgångsposition.

A flyttar till B:s utgångsposition, B till C:s och så vidare.

D passar till A, B och C och så vidare.



MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELDJUP BAKÅT - SPELUPPBYGGNAD (SÖ 1)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du och medspelarna hjälpa varandra?

Se Färdighetsträning 1 och 2 i det här träningspasset.



Öva - organisation

3 målvakter (A, B och C), 3 utespelare, spelplan 25 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

En av målvakterna agerar utespelare.

A, B, C och X1 ska hålla bollen inom laget.

Fem passningar i rad till A eller B ger en poäng.

Om lag O erövrar bollen ska det göra mål i valfritt mål.

Mål ger en poäng.

Målvakterna byter uppgift efter 3 minuter.

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELDJUP BAKÅT - SPELUPPBYGGNAD (SÖ 2)

Vad?

Speluppbyggnad

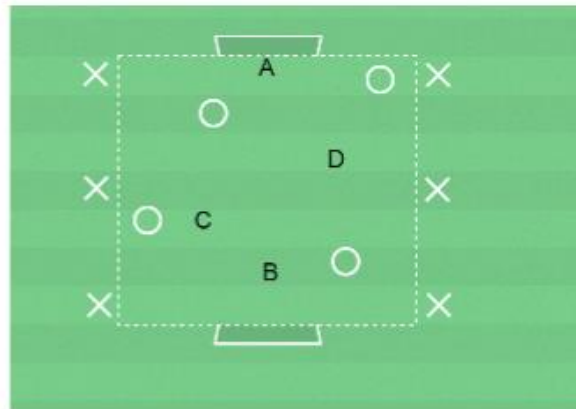
Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 1-3 och Spelträning 1 i det här träningspasset.



Öva - organisation

3 målvakter (A, B och C), 11 utspelare, spelplan 30 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

Öva - anvisningar

Lag X får bara röra sig längs planens begränsningslinjer.

Lag X samspelar med A, B, C och D.

Om lag O erövrar bollen spelar det 4 mot 2 (C-D) och får göra mål i valfritt mål.

Byt uppgifter.