



Spela målvakt

Teknikövningar





Introduktion

De flesta fotbollstränare idag behöver öka kunskap om målvaktens roll. Alltför många träningar byggs utifrån utespelarnas behov och sedan försöker tränaren klämma in en skottövning/ spelövning med liten eller ingen förberedelse för målvakten. Målvakten får sedan se sig själv göra mindre bra prestationer och släppa in enkla mål för att hen inte är rätt uppvärmd.

Målvaktens arbetssätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares något som för med att de också delvis måste få annan sorts träning. Målet med detta dokument är att det ska utgöra inspiration, stöd och underlag för att tränarna i respektive lag under en viss tid av veckans träning skall kunna ge målvakterna specifik målvaktsträning. Hur träningen ser ut varierar beroende på ålder.

Vid målvaktsträning gäller det att utgå från spelarnas nivå och inte börja med för komplicerade övningar för tidigt. Nöt grunderna på ett lekfullt sätt och låt barnen själva resonera kring hur olika problem eller rörelser kan utföras. (Guided discovery)

Förutom ren grundträning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna med fördel arbeta med realistiska matchsituationer som har givna förutsättningar. Under dessa övningar är det nyttigt att målvakterna får träna att både passa och skjuta, dels för att utveckla spelet med fötterna, men även för att få en inblick i avslutarnas situation.

Ett viktigt inslag för att målvakterna ska lära sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer är att de inkluderas och deltar tillsammans med övriga laget vid spelträningen såsom spelmoment, smålagsspel och spel,

Då barn och ungdomar mognar och utvecklas i olika takt kommer det inom ditt lag att kunna skilja rejält vad gäller målvaktens prestationsförmåga.

Barns motoriska utveckling, som alltid sker efter ett visst mönster, bör målvaktsträningen stegras från spelförståelse/fotbollsträning och sedan enkel greppträning till ett mer krävande agerande vid t.ex. frilägesutrusningar. Var på utvecklingsstegen en enskild målvakt skall börja och hur länge han ska stanna vid en viss nivå, beror på mognad och utveckling – inte på födelseåret. Det är viktigt att tränare möter varje spelare på hans mognadsnivå och individanpassar träningen.

Att välja ett träningsinnehåll som utvecklar barns förmågor och som skapar intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet är en av de viktigaste ingredienserna inom barn- och ungdomsfotbollen. Spela, göra mål, erövra bollen från motståndaren och göra målvaktsräddningar är fyra grundläggande färdigheter som bör genomsyra barnfotbollen.

Stenungsunds IF vill ge målvakter samma uppmärksamhet som utespelarna även om tränaren själv inte varit målvakt. Detta material kan ge lite vägledning både för tränare, målvaktstränare och målvakten själv. Alla lag bör ha minst en tränare som känner till grunderna för målvaktsspelet även om alla grunder inte tränas kontinuerligt.

På sikt bör målsättningen vara att alla lag har minst en ledare som gått Svenska fotbollsförbundets målvaktstränarutbildning C och de lag över 13 år har ledare som gått målvaktstränarutbildning B.





Innehållsförteckning

Innehåll

Introduktion	2
Innehållsförteckning	3
Målvaktsövningar rekommenderad nivå 6-8 år.....	8
Rulla boll, fånga upp i skopan 3 och 3.....	9
Kasta gris - Målvaktslek.....	10
Dopphandboll 3 mot 3	11
Dopphandboll.....	12
Nummerboll - Målvaktslek.....	13
Kolonn, grepp och underhandskast	14
Kolonn med överhandskast	15
Sidledsförflyttning med grepp - Isolerat	16
Målvaktsövningar rekommenderad nivå 9-11 år.....	18
Utgångsställning/fotställning.....	19
Skopan (platsbyte) - Isolerat	21
Kast/Grepp	23
Instruktion - Utkast	24
Utkast (Underarmskast) - Isolerat.....	25
Utkast (Överarmskast) - Isolerat	26
Överhandskast - 3 och 3.....	27
Utkasttävling - Målvaktslek.....	28
Grepp (platsbyte) - Isolerat.....	29
Grepp - Markbollar.....	31
Grepp - Kolonn, kast	32
Grepp bollar i midjehöjd	33
Grepp bollar i brösthöjd.....	34
Grepp - Höga bollar 2.....	35
Grepp/sidledsförflyttning - Isolerat	36
Fallteknik på knän och hukande - Isolerat	38
Fallteknik - Isolerat.....	40
Fallteknik 2	42
Fallteknik: motståndare nära målvakt - Isolerat.....	43
Fallteknik markbollar - Isolerat	44
Fallteknik - Markbollar	45





Fallteknik - Bollar i luften, nära mv - Isolerat	46
Fallteknik - Bollar i luften	48
Instruktion Fallteknik, bollar långt från målvakten på marken.....	49
Fallteknik - Bollar längs marken långt från	50
Fallteknik - Grupp.....	51
Sidledsförflyttning -Isolerat	52
Sidledsförflyttning 2	53
Sidledsförflyttning 3	54
Snabbhet	55
Snabbhet - Sidledsförflyttning	56
Upphoppsteknik - Isolerat.....	57
Snett bakåt, hög boll framför.....	58
Upphoppsteknik mot främre ytan - Isolerat	59
Upphoppsteknik mot bakre ytan - Isolerat	60
Höga bollar - Kort/lång.....	61
Djupledsboll – Snabbhet	62
Uppvärmning skott	63
Passning och mottagning - Isolerat.....	64
Instruktion - Utspark	66
Helvolley 2 och 2	67
Halvolley 2 och 2	68
Utspark.....	69
Position i målet	70
Spegeln.....	71
Kvadrat.....	72
Match	73
Straffsparkstävling	74
Målvaktsövningar rekommenderad nivå 12-14 år.....	75
Utgångsställning - Uppfattning	76
Sidledsförflyttning.....	77
Grepp – Uppfattning	78
Grepp - Sidledsförflyttning.....	79
Greppteknik vid utrusning och höga bollar - Isolerat	80
Grepp hög boll - Skott	82
Grepp - Höga bollar 3.....	83
Grepp - Pentagon	84





Grepp - Kolonn	85
Kast/Bredsida	86
Fallteknik - Markbollar, nära mv	87
Fallteknik - Höga bollar, långt ifrån mv	88
Fallteknik vid utrusning och upphopp på höga bollar - Kombinationsövning - Isolerat	89
Hög boll bakåt	91
Höga bollar - 3 punkter	92
Boxteknik - Isolerat	92
Boxteknik med upphopp - Isolerat.....	94
Boxteknik - Främre ytan.....	95
Agerande vid inlägg, positionering - Isolerat	96
Inlägg med spelvändning	98
Lobb.....	99
Lång passning i luften (med vristen) och skruvad passning - Isolerat	100
Mottagning och passning med fotens insida - Isolerat.....	102
Målvaktscirkel	103
Fotarbete - Snabbhet	104
Fotarbete med boll	105
Snabbhet efter retur	106
Snabbhet vid utrusning.....	107
Skott i vinklar - Isolerat	108
Skott.....	110
Inlägg längs marken (Cutback).....	111
Skott - Retur i vinkel.....	112
Instruktion - Utspark, halvvolley	113
Sidvolleyutspark - Isolerat.....	114
Sidvolleyutspark (Arsenalaren) - Funktionell	115
Djupledsboll	116
Djupledsboll, tre möjligheter - Isolerat.....	117
Uppvärmning friläge	118
Friläge.....	119
Friläge i kolonn.....	120
Friläge skott.....	121
Friläge/Djupledsboll (Smålagsspel - Instick) - Funktionell	122
Spelvändning med fötterna	124
Målvaktstennis - Målvaktslek	125





Uthållighet.....	127
Målvaktens spel 12-14 år	128
Spel med fötterna (Rektangeln) - Funktionell.....	128
Speldjup bakåt (Passningsräkning) - Funktionell	130
Spelvändning i backlinjen - Funktionell	132
Spelvändningar (Smålagsspel - Spelbredd) - Funktionell.....	133
Spelvändningar - Funktionell	135
Inlägg (Passningsräkning - Volley) - Funktionell.....	137
Inlägg bortre stolpe (med överlapp) - Funktionell.....	139
Skott/Djupledsspel (Överlämning) - Funktionell.....	141
Skott, samarbete Mv och försvarare - Funktionell	143
Skott (Smålagsspel) - Funktionell.....	144
Skott i vinklar (Väggspel) - Funktionell.....	146
Skott i vinklar (Avslut från sidan) - Funktionell	148
Skott i vinklar (Arsenalaren) - Funktionell.....	150
Målvakt - Skott/Djupledsspel - Funktionell.....	151
Skott (Tempospel - Press) - Funktionell	153
Sidvolleyutspark (Stort spel) - Funktionell	155
Frisparks mur	156
Målvaktsövningar rekommenderad nivå > 14 år	157
Ålderskategori 16-23 år Träna för att prestera.....	158
Aggressivitet, snabba fötter	159
Igångsättning av spel genom utkast - Kombinationsövning - Isolerat.....	160
Igångsättning av spel genom utspark - Kombinationsövning - Isolerat.....	162
Halvvrist och skruvad passning (Stort spel) - Funktionell	164
Mottagning låret och vristpassning - Isolerat (med utespelare)	166
Sidvolleyutspark (Kontring) - Funktionell.....	167
Grepp - Brottningsövning	168
Hög boll med motstånd	169
Friläge mot målvakt version 1.....	170
Friläge mot målvakt version 2 Fall	171
Djupledspassning/friläge utan försvarare - Isolerat	172
Målvaktens spel > 14 år	173
Agerande vid inlägg (Korridorspel) - Funktionell	173
Anfallsposition/Försvarsposition (Pressningskvadrat - Positionsanpassad) - Funktionell.....	175
Friläge/Djupledsboll (Stort spel - Instick) – Funktionell	177





Samarbete MV och backlinje, positionsförsvar - Funktionell	178
Vinkelskott & Skott (hattrick) - Funktionell.....	179
Speluppbyggnad (Anfall mot försvar 4-3-3: Korta uppspel) - Funktionell	181





Målvaktsövningar rekommenderad nivå 6-8 år

Den målvaktsträning som utförs i ålder upp till 8 år bör göras med hela laget, där alla får prova på att bli bekanta med målvaktsspelet och att mycket av träningen präglas av lek. Syftet är att de ska bli introducerade till målvaktsspelet.

Under den tidigare delen av perioden bör det bara handla om att förbättra koordinationen och bli bekanta med att fånga en boll med händerna. Under den senare delen av perioden kan större fokus läggas mot att ge dem en inblick i grunderna för grepp- och fallteknik.

Ett exempel på övningar som präglas av lek och bollkänsla är nummerboll. Nummerboll utförs genom att alla i en grupp bestående av 3 till max 10 personer får ett nummer. Om personerna är sju till antalet får alla ett nummer mellan 1 - 7. I nummerordning ska en boll kastas mellan spelarna. Den här övningen kan fungera bra för äldre målvakter som ska träna greppteknik. Men för målvakter i den här åldern räcker det att låta dem kasta bollen till varandra utan krav på hur bollen ska greppas.

Ett tillägg i övningen, om gruppen klarar av det, är att addera en extraboll som passas längs marken med fötterna samtidigt som bollen i luften kastas. Det går att göra övningen även utan en bestämd nummerföljd där spelarna bara får fokusera på att kasta bollen, alternativt passa den efter marken samtidigt.

Det viktigaste är att målvakten blir bekant med bollen och tekniken för grepp- och fallteknik. Ett tillägg i instruktioner för greppteknik, är att behålla en bra balans genom att hålla fötterna i jämnhöjd med varandra under hela genomförandet. Ingen fot ska alltså hamna framför eller bakom den andra foten. Korrekt fotställning ger bättre balans och målvakten får det således lättare att utföra en kontrollerad räddning.

Vid några träningstillfällen per månad bör däremot en viss del av träningsinnehållet innehålla målvaktsträning för samtliga spelare. Många av övningarna är lämpliga som uppvärmning och uppmjukning.

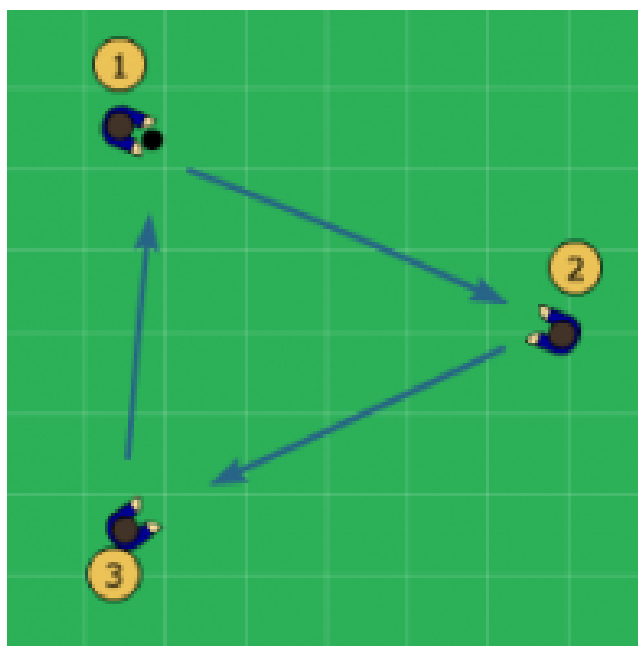
Alla bör också få prova på att spela målvakt i match. Fråga inte vem som vill stå, välj någon, så länge hen inte är emot att spela målvakt. Sträva efter att alla spelare är med och är målvakt men tänk även på att för korta byten kan göra det svårt för spelaren att hitta rätt i spelet som målvakt.





Rulla boll, fånga upp i skopan 3 och 3

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

Rulla ut bollen till medspelare

Fånga bollen genom att låta den rulla in i skopan

Hur:

Böj knäna, så att bollen rullar utan att studsas

Fånga bollen med särade ben framåtböjd med händerna nere i marken
armbågarna ihop, och låt bollen rulla upp i skopan

Öva - Variera:

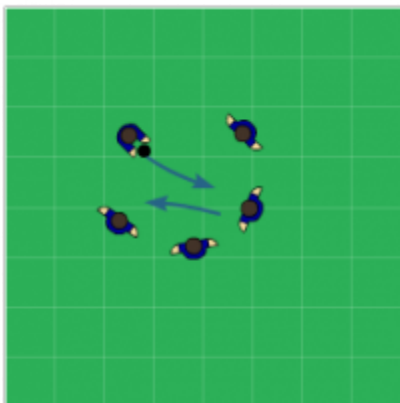
- 1 Rullar bollen till 2 Som låter bollen rulla upp i skopan.
- 2 rullar bollen till 3 som låter bollen rulla upp i skopan osv.





Kasta gris - Målvaktslek

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

4-5 Målvakter i en ring ca. 2 meter ifrån varandra

1 startar med ett basketpass till valfri Målvakt.

Denne fångar bollen och kastar vidare till valfri Målvakt

Tappar man bollen får man ett "g".

Kastar man en omöjlig boll får man ett "g".

Använd gärna poäng, så ingen åker ut

Vad - Varför:

Grepp

Fotställning mot bollen

Hur:

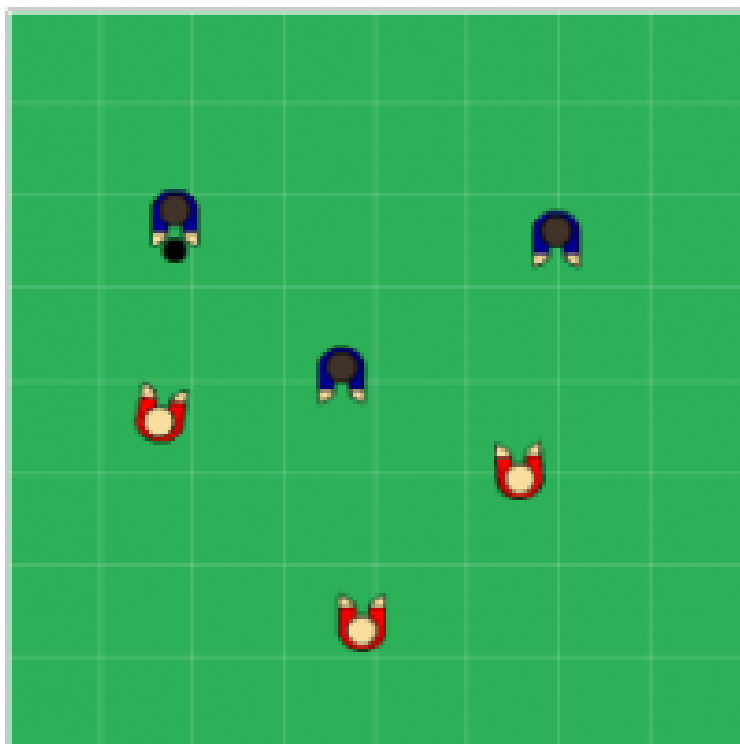
Alltid vara vänd mot bollhållaren





Dopphandboll 3 mot 3

Rekommenderad nivå: 6-8 år



Organisation – Anvisningar:

Att kunna kasta och fånga en boll

Vad – Varför:

För att förstå Målvaktens arbetssätt

Hur:

Lekfullt

Öva – Variera:

Två lag med 3 spelare möter varandra. Bollhållaren får inte springa med bollen, utan måste kasta den till en lagkompis efter att ha doppat den i marken. Poäng får man när en lagkompis fångat bollen bakom motståndarnas kortlinje.





Dopphandboll

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

2 lag spelar mot varandra. Målet är att nicka bollen i mål, eller passera en kortlinje.

Ett spel som spelas med händerna.

När man får bollen får man inte röra sig, men man måste doppa bollen i marken innan man spelar den vidare.

Hur:

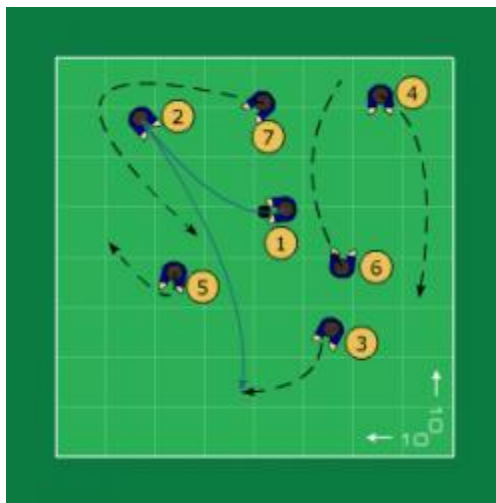
1. Fånga bollen högt och tidigt.
2. Kommunikation
3. Fånga bollen rätt





Nummerboll - Målvaktslek

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

5-8 målvakter. Målvakterna får ett nummer 1 till 6 som exempel.

Målvakterna joggar omkring innanför 4 stycken koner och kastar en boll till varandra enligt turordningen .

1 kastar till 2

2 kastar till 3...osv

Varianter att följa:

1. Vanliga underarmskast i bröst höjd. Öka med fler bollar efterhand.
2. Höga bollar som målvakten måste plocka.

Vad - Varför:

Få en känsla över bollen genom kast och att fånga bollen.

Hur:

Rörelse! Stå inte stilla

Snälla kast

Bra avstånd

Öva - Variera:

-Fler bollar

-Byt riktning på bollbanan. 2 kastar till 1, 1kastar till 7 osv.

-Fler bollar som går åt olika riktningar. Vid angiven signal byter bollarna riktning.

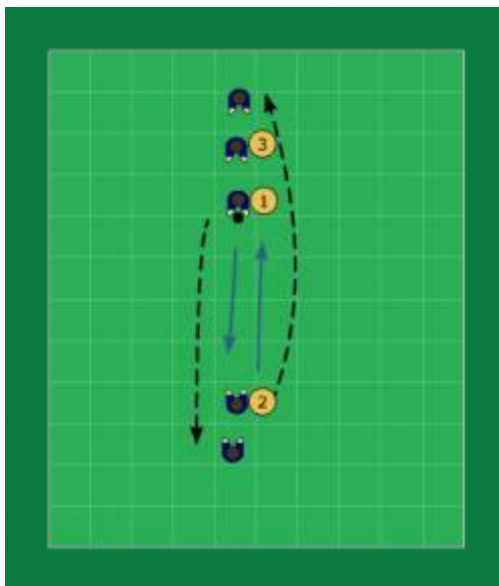
-Olika teman: Enbart skopa, enbart grepp på höga bollar, Enbart vissa typ av kast.





Kolonn, grepp och underhandskast

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

att fånga bollen i grepp eller skopa

Vad - Varför:

uppvärmning, träna på att ta bollen i greppet, eller att fånga den direkt i skopan

Hur:

Grepp. Tummar och pekfinger bakom bollen, Dämpa bollen med underarmarna

Skopa. armbågarna ihop fäll kroppen över bollen

Öva - Variera:

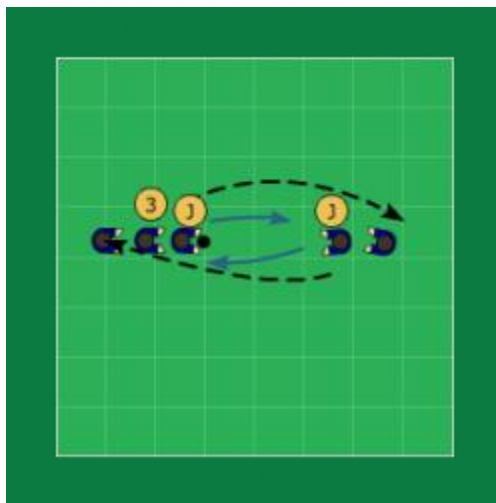
1 kastar bollen med ett underhandskast till 2 som fångar bollen, 2 kastar till 3 osv. Spelarna följer bollens väg i löpningar





Kolonn med överhandskast

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

- 1 Kastar överhandskast till 2 som fångar.
 - 2 kastar överhandskast till 3 som fångar.
- Spelarna följer med löpning bollens väg.

Hur:

Se instruktionspunkter för utkast





Sidledsförflyttning med grepp - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 6 – 8år



Organisation - Anvisningar:

Målvakten (1) förflyttar sig i slalomrörelse mellan konorna och tar sig fram mot målet där 2 kastar/skjuter en enkel boll.

Upprepa 4-5 ggr. byt Målvakt.

Vad - Varför:

Greppteknik, sidledsförflyttning samt utgångsställning

Hur:

- Målvaktens utgångsställning
 - Axelbrett mellan fötterna
 - Fötterna bredvid varandra parallellt
 - Lätt böjda knän och armar
 - Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
 - Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Greppteknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
- Händerna framför ansiktet





- Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Sidledsförflyttning

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsa benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
- Kom bakom bollen innan den fångas

Öva - Variera:

Variera med bollar efter marken, Bollar i midjehöjd, Bollar i grepp, eller höga bollar. Kan även användas i falltekniken.





Målvaktsövningar rekommenderad nivå 9-11 år

Denna period kallas också för den ”motoriska guldåldern”. Med rätt träningsinnehåll och metodik går det att skapa goda förutsättningar för inläring av nya rörelser. Barnet börjar förstå vad träning innebär och att den i kombination med leken har stor påverkan på utvecklingen.

Träningen är fortsatt det viktigaste momentet, samtidigt som matcher på barnets villkor blir en naturlig del av fotbollen. På grund av varierande mognadstakt kommer skillnaderna mellan barn att öka under perioden.

Nu bör intresserade spelare få speciell målvaktsträning en gång i veckan. Det kan vara flera i ett lag som deltar i denna träning. Samma spelare bör dock inte agera målvakt hela tiden. För att främja den totala utvecklingen är det nyttigt att de fortfarande får prova på olika platser i laget under såväl träning som match.

De flesta fotbollstränare idag behöver öka kunskap om målvaktens roll. Alltför många träningar byggs utifrån utespelarnas behov och sedan försöker tränaren klämma in en skottövning/ spelövning med liten eller ingen förberedelse för målvakten. Målvakten får sedan se sig själv göra mindre bra prestationer och släppa in enkla mål för att hen inte är rätt uppvärmd.

Målvakten har behov av special träning lika frekvent som utspelarna och har behov av ledare som förstår och intresserar sig för positionen. Målvaktens roll är den mest utsatte, håller nollan i 89 minuter och släpper in ett mål i 90 minuten och matchen är avgjord till motståndarnas fördel, eller räddar och blir matchvinnare!!!

Stenungsunds IF vill ge målvakter samma uppmärksamhet som utspelarna även om tränaren själv inte varit målvakt. Detta material kan ge lite vägledning både för tränare, målvaktstränare och målvakten själv. Alla lag bör ha minst en tränare som känner till grunderna för målvaktspelet även om alla grunder inte tränas kontinuerligt.

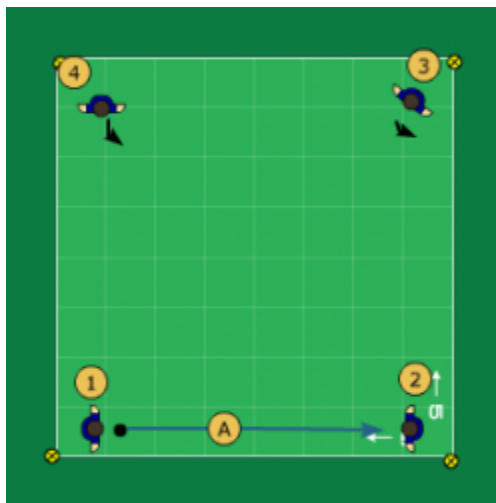
På sikt bör målsättningen vara att alla lag har minst en ledare som gått Svenska fotbollsförbundets målvaktstränarutbildning C och de lag över 13 år har ledare som gått målvaktstränarutbildning B.





Utgångsställning/fotställning

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

4 Mv i kvadrat med ca 4-5 m avstånd.
Kast bollen i grepphöjd till varandra.

Vad - Varför:

Utgångsställning:

1. Händerna framför kroppen riktad ut mot plan
2. Lätt böjda knän
3. Kroppstyngden mot främre delen av kroppen

Fotställning:

4. Parallella fötter i axelbredd
5. Riktad mot bollhållaren

Grepptechnik:

6. Tummar pekfingrar bakom bollen
7. spreta lite med fingrarna
8. Sträva alltid att ta bollen framför dig

Hur:

Utgångsställning:

1. Händerna framför kroppen riktad ut mot plan
2. Lätt böjda knän
3. Kroppstyngden mot främre delen av kroppen

Fotställning:

4. Parallella fötter i axelbredd
5. Riktad mot bollhållaren





Grepptechnik:

6. Tummar pekfingerar bakom bollen
7. spreta lite med fingrarna
8. Sträva alltid att ta bollen framför dig

Öva - Variera:

Del 1: Enligt ovan.

Del 2: Kast gris dvs poängräkning antal lyckade/missade grepp,

Variera avstånd, underarmskast eller basketpass. Även hel- och halvvolleysparkar. Variera avstånd





Skopan (platsbyte) - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter. 2 bollar.

Målvakt 1 och 2 har var sin boll och kastar/skjuter på 3 respektive 4 samtidigt. Målvakt 3 och 4 greppar och kastar tillbaka bollen. Sedan byter målvakt 3 och 4 plats och gör samma sak. 1 och 2 byter uppgift med 3 och 4 efter ett "x" antal bollar.

Vad - Varför:

Grepp teknik på skott vid markhöjd samt midjehöjd.
För att greppa bollar vid markhöjd samt midjehöjd.

Hur:

- Målvaktens utgångsställning
- Axelbrett mellan fötterna
 - Fötterna bredvid varandra parallellt
 - Lätt böjda knän och armar
 - Mjuk i knäna
 - Tyngden på främre delen av foten
 - Låg tyngdpunkt
 - Händerna framför kroppen
 - Armbågarna intill kroppen
 - Upp med blicken
- Skopan
- Målvaktens utgångsställning
 - Axelbrett mellan benen
 - Mjuk i knäna





- Gå ner djupt mellan benen och fånga bollar som kommer på marken
 - Håll lillfingrar och underarmar nära varandra
 - Skopa in bollen i magen i ett säkert grepp
- Om bollen är hård kan man först dämpa farten med ett omvänt grepp
 - Kryp ihop efter att du fångat bollen

Öva - Variera:

Målvaktstränaren ställer sig lite i vägen för målvakterna 3 och 4.

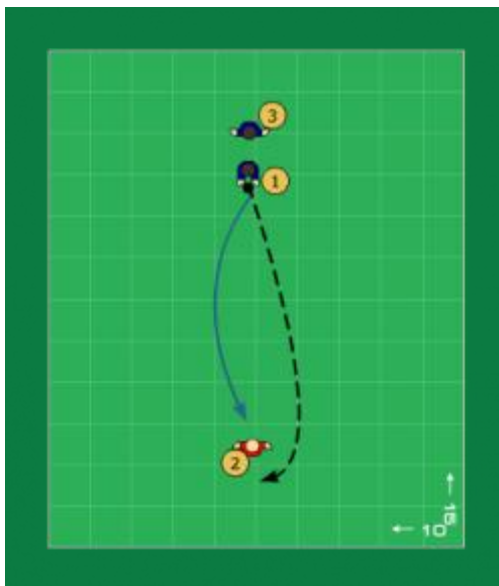
Variera mellan rullande skott, liggande skott, volleyskott, underarmskast, överarmskast för servaren.





Kast/Grepp

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

3 o 3.

två mv. på ena sidan en mv. 5 - 6 meter ifrån.

mv 1 kastar en boll i mot mv. 2.

mv 1 springer och ställer sig bakom mv. 2

mv 2 greppar och kastar till mv. 3.

mv 2 springer och ställer sig bakom mv. 3

mv 3 greppar-kastar-springer

etc.

Vad - Varför:

Noga med utgångsställning-grepp-kast

Hur:

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.

Öva - Variera:

Efter mv. greppat bollen lägger han ned bollen framför egna fötterna och skjuter mot den andra mv (istället för kast) innan han springer dit.

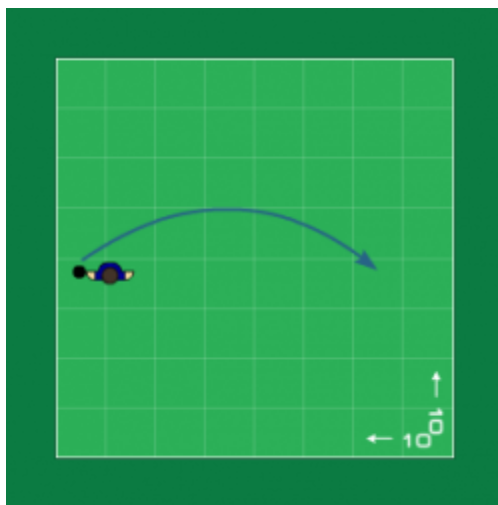
öka ev. avståndet lite





Instruktion - Utkast

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Genomgång Utkast

Visa utförandet

Vad - Varför:

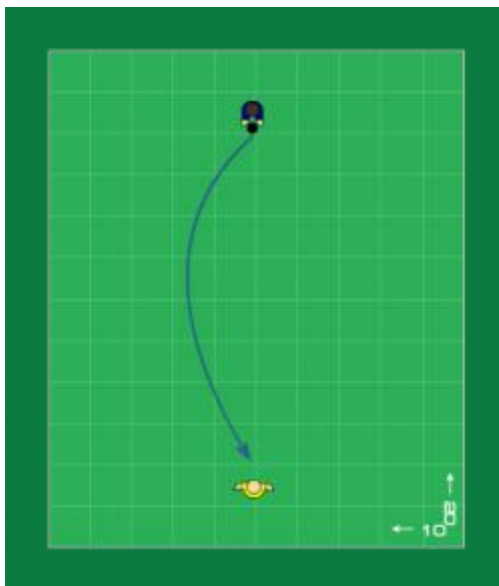
- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.





Utkast (Underarmskast) - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Två målvakter och en boll. Målvakterna står 10 - 15 m från varandra och kastar till varandra. Se till att få tillräckligt mycket vila mellan set och/eller repetitioner för att inte överarbeta armen.

Vad - Varför:

Underarmskast

Hur:

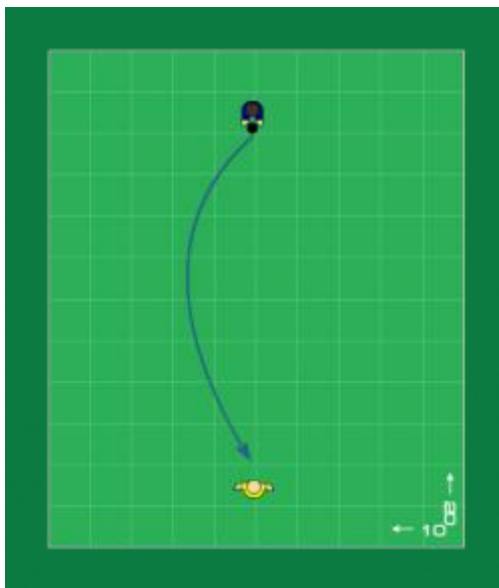
- Håll bollen i handflatan och stabilisera den mot underarmen
- För kastarmen bakåt tag ett par steg framåt med lätt böjda knän
- Pendla kastarmen framåt och med handen så nära marken som möjligt
- Rulla iväg bollen utan studs





Utkast (Överarmskast) - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Två målvakter och en boll. Målvakterna står 15 - 20 m från varandra och kastar till varandra. Se till att få tillräckligt mycket vila mellan set och/eller repetitioner för att inte överarbeta armen.

Vad - Varför:

Överarmskast

Hur:

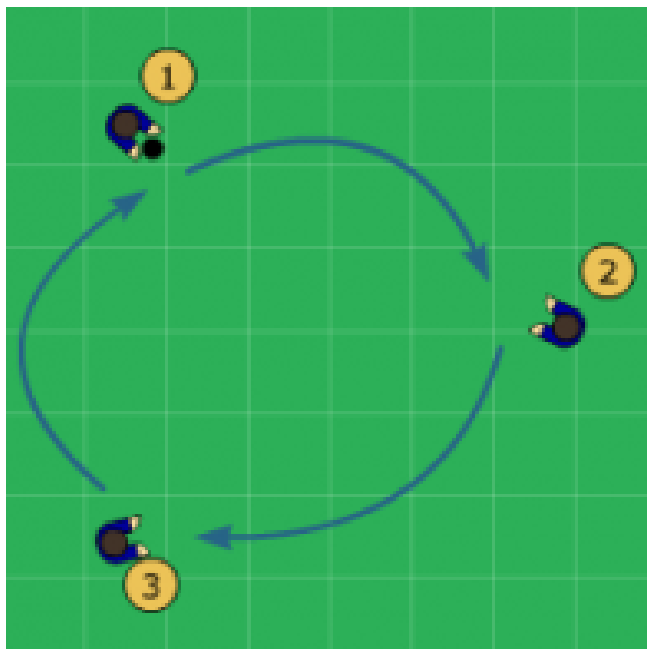
- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.





Överhandskast - 3 och 3

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Att lära sig överhandskast i träningssyfte, och att förbereda sig för att använda det i spel

Hur:

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.

Öva - Variera:

- 1 Kastar ett överhandskast till 2 som fångar.
- 2 kastar ett överhandskast till 3 som fångar osv





Utkasttävling - Målvaktslek

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

3 kvadrater med olika avstånd. Ett avstånd anpassat för utkast.

Poäng när bollen träffar i kvadraten

Vad - Varför:

Överarmskast

Leker till oss tekniken

Hur:

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen
- Tag ett par steg framåt och vänd ena sidan mot kastriktningen
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett uppåt i kastriktningen
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt
- Styr bollen med fingertopparna

Öva - Variera:

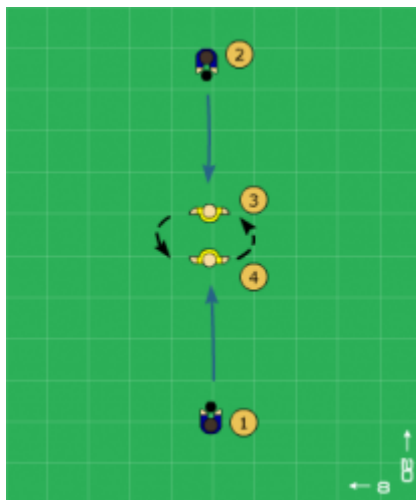
Gör fler kvadrater och fler bollar där extra poäng ges om bollen lyckas studsas i kvadraten





Grepp (platsbyte) - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter. 2 bollar.

Målvakt 1 och 2 har var sin boll och kastar/skjuter på 3 respektive 4 samtidigt.

Målvakt 3 och 4 greppar och kastar tillbaka bollen.

Sedan byter målvakt 3 och 4 plats och gör samma sak.

1 och 2 byter uppgift med 3 och 4 efter ett "x" antal bollar.

Vad - Varför:

Grepp teknik på skott vid ansiktshöjd.

För att greppa bollar vid ansiktshöjd.

Hur:

Målvaktens utgångsställning

- Axelbrett mellan fötterna
- Fötterna bredvid varandra parallellt
- Lätt böjda knän och armar
- Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
- Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Grepp teknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
- Händerna framför ansiktet
- Lätt böjda armar





- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Öva - Variera:

Målvaktstränaren ställer sig lite i vägen för målvakterna 3 och 4.

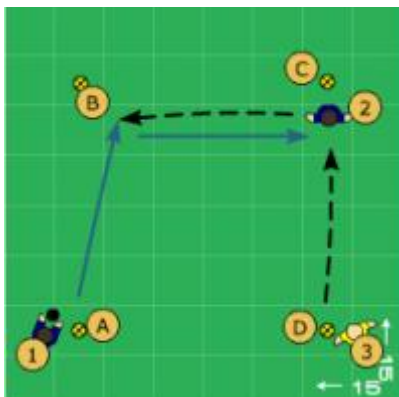
Variera mellan rullande skott, liggande skott, volleyskott, underarmskast, överarmskast för servaren.





Grepp - Markbollar

Rekommenderad från nivå: 9 – 11



Organisation - Anvisningar:

3 mv, 4 konor, yta 10 x 10 m

Vad - Varför:

Mv 1 rullar bollen mot kona B.

Mv 2 gör en sidledsförflyttning mot kona B och skopar upp bollen. mv. 2 vänder sig och rullar bollen mot kona C.

Mv.3 gör en sidledsförflyttning mot kona C och skopar upp bollen.

Mv.3 vänder sig och rullar bollen mot kona D.

Mv 1 gör en sidledsförflyttning mot kona D och skopar upp bollen etc.

Hur:

Böj knäna så bollen kan rulla upp på händer underarmar, håll ihop armbågarna





Grepp - Kolonn, kast

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



Organisation - Anvisningar:

10 - 12 meter mellan konorna.

1 kastar till 2. 2 greppar och rullar tillbaka bollen så att 1 kan springa fram och skjuta bollen på ett tillslag mot 2.

1 springer sedan och ställer sig bakom 4.

2 greppar och kastar sedan bollen till 3 som greppar och rullar bollen mot 2. osv.

Vad - Varför:

Uppvärmningsövning, tränar på grepp och på att göra rätt. fokuserade

Hur:

- Tummar pekfinger bakom bollen, ta bollen framför dig blick på boll
- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
 - Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
 - Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
 - Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
 - För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
 - Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
 - Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
 - Styr bollen med fingertopparna.





Grepp bollar i midjehöjd

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

3 målvakter, 6 koner

Vad - Varför:

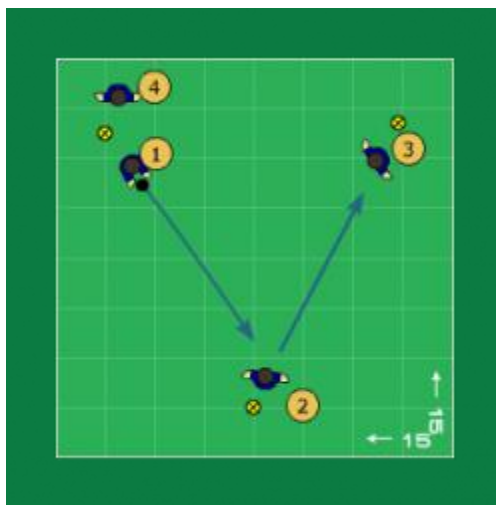
- 1 kastar bollen till 2.
- 2 fångar bollen samtidigt som 1 rundar en valfri kon.
- 2 kastar bollen till 3.
- 3 fångar bollen samtidigt som 2 rundar valfri kon.
- 3 kastar bollen till 1.
- 1 fångar bollen samtidigt som 3 rundar valfri kon.





Grepp bollar i brösthöjd

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 3 koner med 10 m. avstånd. målvakterna får chans att känna på bollen.
mv. 1 kastar till mv 2. förflyttar sig sedan till dennes plats. mv. 2 greppar bollen och kastar den vidare till
mv. 3. förflyttar sig sedan till mv. 3 plats. etc.

Vad - Varför:

Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.
Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs
bollbanan. vid avleverering fötter i kastriktningen

Hur:

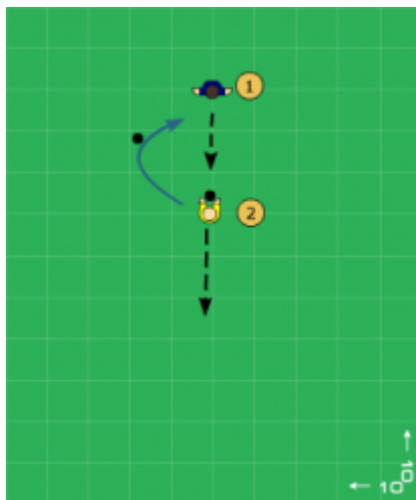
Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.
Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs
bollbanan. vid avleverering fötter i kastriktningen





Grepp - Höga bollar 2

Rekommenderad från nivå: 9 - 11



Organisation - Anvisningar:

mv. jobbar 2 o 2.

1 joggar långsamt framåt, 2 backar och kastar höga bollar som 1 greppar i högsta läget. 8 -10 bollar sedan byte.

Vad - Varför:

Upphoppsteknik

Hur:

Ta bollen i ditt högsta läge. ropa MV innan du greppar ta bollen framför dig så du ser bollen

Öva - Variera:

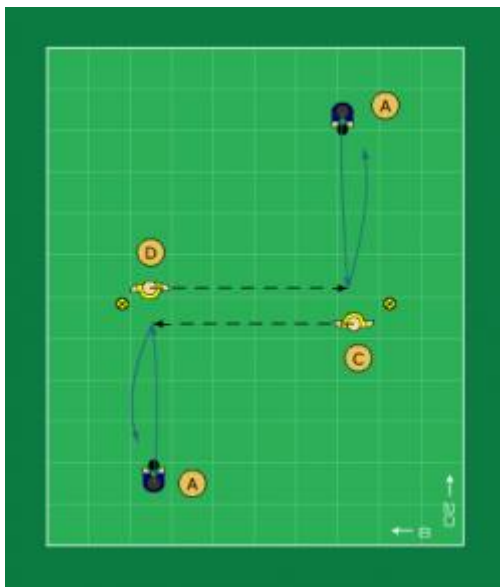
Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsda – volley





Grepp/sidledsförflyttning - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter. A och B skjuter halvvolley på C och D som har förflyttat sig sidleds. C och D returnerar boll med kast. Sedan vrider sig C och D 180 grader. Gör en ny sidledsförflyttning för nytt skott. Byt uppgifter efter ett antal skott

Vad - Varför:

Placera sig i linje med skottet
För att snabbt kunna förflytta sig i skottlinje

Hur:

- Målvaktens utgångsställning
 - Axelbrett mellan fötterna
 - Fötterna bredvid varandra parallellt
 - Lätt böjda knän och armar
 - Mjuk i knäna
 - Tyngden på främre delen av foten
 - Låg tyngdpunkt
 - Händerna framför kroppen
 - Armbågarna intill kroppen
 - Upp med blicken
- Greppteknik
 - Målvaktens utgångsställning
 - Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
 - Händerna framför ansiktet
 - Lätt böjda armar
 - Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)





- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Sidledsförflyttning:

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsa benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
- Kom bakom bollen innan den fångas

Öva - Variera:

Kast istället för halvvolley





Fallteknik på knän och hukande - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

2 st MV, en boll.

A är på knän/hukandes, B rullar bollen vid sidan av A
som fångar bollen.

Upprepa 10 ggr per Målvakt, byt sedan

Vad - Varför:

Fallteknik på knän och hukande

Med fördel bryts falltekniken ner i beståndsdelarna där frånskjutet plockas ut för
att kunna fokusera på landningen i falltekniken,

Hur:

Fallteknik

- Landa på mjukdelarna (vadens och lårets utsida, sidan av kroppen, utsidan av armen/axeln)
 - Landa med kroppen bakom bollen
 - Ha närmaste handen bakom och den andra handen ovanpå bollen
- Ta bollen så tidigt som möjligt – attackera bollen – sträck fram armarna
 - Låg tyngdpunkt
- Försök slänga dig snett framåt – armarna först, sedan kroppen, sist benen
- När du landar – spänn understa benet och dra upp det översta som skydd
- Om man ska slänga sig åt höger – skjut ifrån med höger ben och tvärtom – ta ett litet steg snett framför dig och vinkla foten lite i slängögonblicket
- Skapa en stor greppyta med händerna – bra grepp





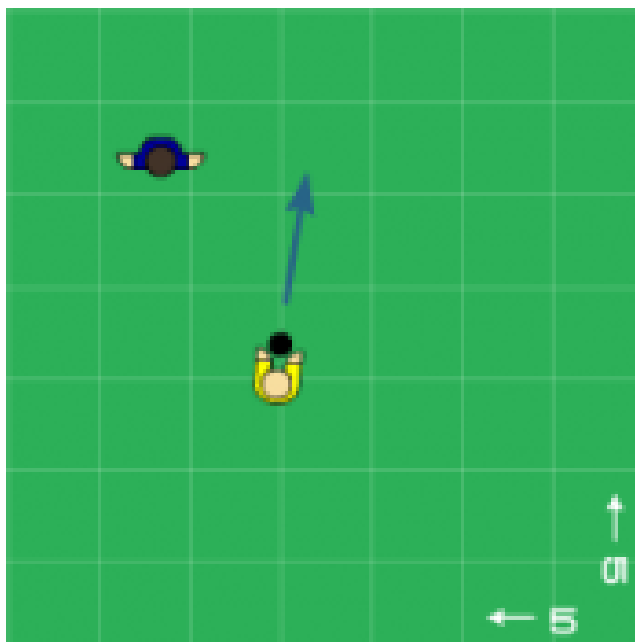
- Om man inte kan fånga bollen med båda händerna skall man öppna handen och putta bollen med så stor del av handen som möjligt åt sidan – helst till hörna direkt





Fallteknik - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Målvakterna jobbar 2 och 2

Träna fallteknik genom att en målvakt kastar/rullar bollar på den andra.

Poängtera vikten av ordentliga kast.

Kasta c.a 8 ggr åt varje håll innan man byter. För att moment läres in med upprepningar.

Vad - Varför:

Fallteknik

Hur:

Fallteknik

- Målvaktens utgångsställning

- Om bollen kommer långt från kroppen använd sidledsförflyttningen för att komma närmare bollen innan du slänger dig

- Landa på mjukdelarna (vadens och lårets utsida, sidan av kroppen, utsidan av armen/axeln)

- Landa med kroppen bakom bollen

- Ha närmaste handen bakom och den andra handen ovanpå bollen

- Ta bollen så tidigt som möjligt – attackera bollen – sträck fram armarna

- Låg tyngdpunkt

- Försök slänga dig snett framåt – armarna först, sedan kroppen, sist benen

- När du landar – spänn understa benet och dra upp det översta som skydd

- Om man ska slänga sig åt höger – skjut ifrån med höger ben och tvärtom – ta ett litet steg snett framför





dig och vinkla foten lite i slängögonblicket

- Skapa en stor greppyta med händerna – bra grepp

- Om man inte kan fånga bollen med båda händerna skall man öppna handen och putta bollen med så stor del av handen som möjligt åt sidan – helst till hörna direkt

Öva - Variera:

Låt dom börja med bollen i händerna ovanför huvudet, sitta på huk/knästående och falla mot marken.

Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på

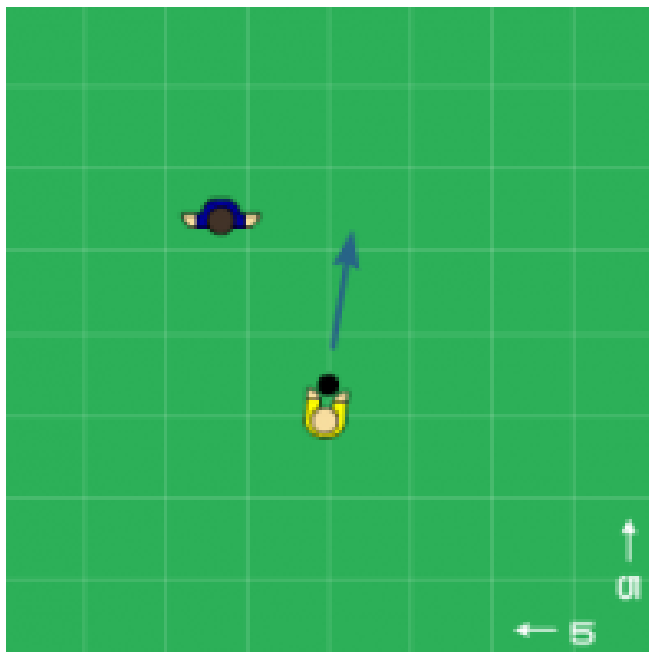
Även kast med fallteknik i luften går bra





Fallteknik 2

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

mv.tr jobbar med en mv. i taget

Vad - Varför:

Träna fallteknik genom att kasta bollar vid sidan av mv. vikten av ordentliga kast.

Kasta ca 8 ggr åt varje håll innan man byter.

För att moment läres in med upprepningar.

Hur:

Sträva alltid att ta bollen framför dig.

Vinkla foten närmast bollen snett framåt.

Landa på mjukdelar vik in armbågen,

Öva - Variera:

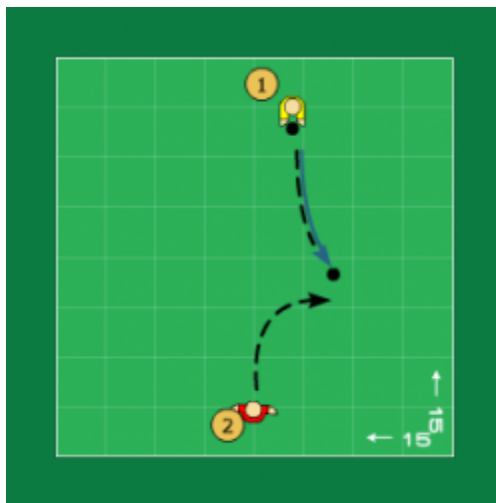
Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på





Fallteknik: motståndare nära målvakt - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Spelare 1 driver mot målvakt (2). Spelare 1 slår bollen lite framför sig. Målvakten tar några snabba steg framåt, lägger sig och greppar bollen.
Byt uppgift efter ett tag.

Vad - Varför:

Fallteknik: motståndare nära målvakt

För att kunna göra utrusningar när motståndaren är nära målvakten

Hur:

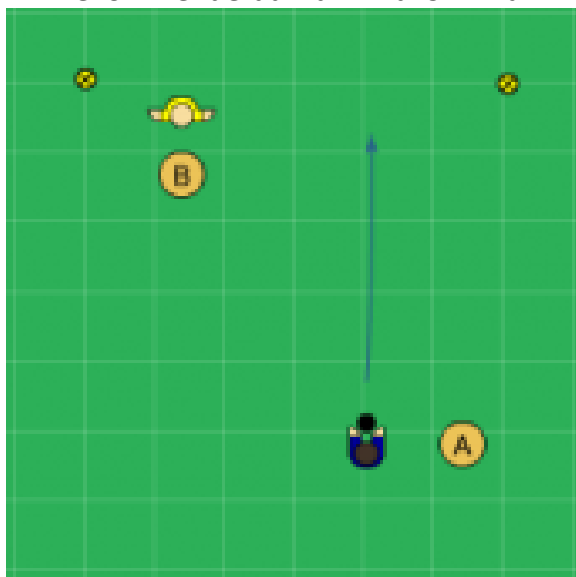
- En fot framför den andra i utgångsställningen.
 - gör en snabb utrusning.
- Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt skjut ifrån.
 - Sträck fram armarna i samma riktning.
 - Fånga bollen snett framför kroppen.
 - Landa på sidan.
 - Undvik rotation.





Fallteknik markbollar - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

A Spelar bollen mot ett kon-mål. MV (B) kastar sig och fångar bollen.

Byt håll efter 4-5 bollar

Byt uppgift efter 8-10 bollar.

Vad - Varför:

Fallteknik markbollar

För att kunna greppa bollar långt från marken som kommer långt ifrån.

Hur:

Fallteknik

- Målvaktens utgångsställning

- Om bollen kommer långt från kroppen använd sidledsförflyttningen för att komma närmare bollen innan du slänger dig
- Landa på mjukdelarna (vadens och lårets utsida, sidan av kroppen, utsidan av armen/axeln)
 - Landa med kroppen bakom bollen
 - Ha närmaste handen bakom och den andra handen ovanpå bollen
 - Ta bollen så tidigt som möjligt – attackera bollen – sträck fram armarna
 - Låg tyngdpunkt
- Försök slänga dig snett framåt – armarna först, sedan kroppen, sist benen
- När du landar – spänn understa benet och dra upp det översta som skydd
- Om man ska slänga sig åt höger – skjut ifrån med höger ben och tvärtom – ta ett litet steg snett framför dig och vinkla foten lite i slängögonblicket
 - Skapa en stor greppyta med händerna – bra grepp
- Om man inte kan fånga bollen med båda händerna skall man öppna handen och putta bollen med så stor del av handen som möjligt åt sidan – helst till hörna direkt





Fallteknik - Markbollar

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter, 3 koner

Vad - Varför:

Alla bollar skjuts längs marken, -

1 skjuter bollen mot kon B,

- Mv2 gör en sidledsförflyttning, kastar sig och fångar bollen,

- Mv2 förflyttar sig runt kon B och mot kon C,

- Mv3 skjuter bollen mot kon C och mv2 kastar sig och fångar bollen,

- Mv2 förflyttar sig tillbaka mot kon B, - Mv3 skjuter bollen mot kon B,

- Mv2 kastar sig och fångar bollen, - Mv2 förflyttar sig runt kon B och mot kon A,

- Mv1 skjuter bollen mot kon A och mv2 kastar sig och fångar bollen.

Öva - Variera:

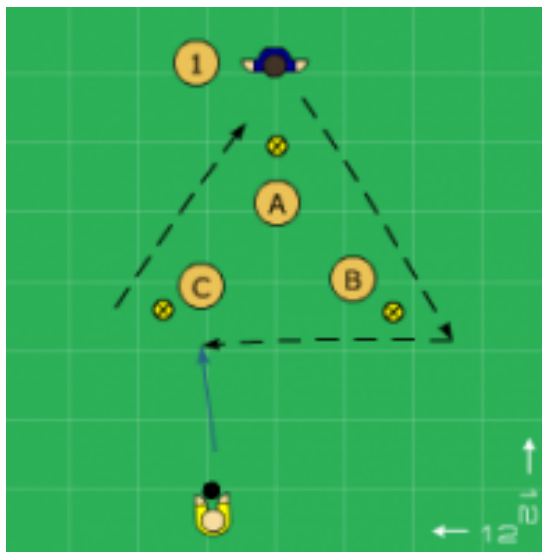
Byt målvakt





Fallteknik - Bollar i luften, nära mv - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

3 koner uppställda i en triangel ca 3 m

Målvakten (1) startar vid kona A och rör sig runt konerna hela tiden med ansiktet framåt.

Varje gång målvakt är vid kona B kastas bollen mot kona C.

Målvakten kastar sig och greppar bollen.

Upp igen och fortsätter runt konerna (baklänges). Hela tiden med ansiktet framåt.

Vad - Varför:

Fallteknik

Hur:

- Målvaktens utgångsställning
- Om bollen kommer långt från kroppen använd sidledsförflyttningen för att komma närmare bollen innan du slänger dig
- Landa på mjukdelarna (vadens och lårets utsida, sidan av kroppen, utsidan av armen/axeln)
 - Landa med kroppen bakom bollen
 - Ha närmaste handen bakom och den andra handen ovanpå bollen
 - Ta bollen så tidigt som möjligt – attackera bollen – sträck fram armarna
 - Låg tyngdpunkt
 - Försök slänga dig snett framåt – armarna först, sedan kroppen, sist benen
 - När du landar – spänn understa benet och dra upp det översta som skydd.
- Om man ska slänga sig åt höger
- skjut ifrån med höger ben och tvärtom – ta ett litet steg snett framför dig och vinkla foten lite i slängögonblicket





- Skapa en stor greppyta med händerna – bra grepp
- Om man inte kan fånga bollen med båda händerna skall man öppna handen och putta bollen med så stor del av handen som möjligt åt sidan – helst till hörna direkt

Öva - Variera:

4-5 varv. Byt riktning, byt målvakt





Fallteknik - Bollar i luften

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

2 o 2

Vad - Varför:

Målvakt 1 kastar en boll på i luften vid sidan av mv. 2.

Målvakt 2 slänger sig ned och greppar bollen.

Var noga med kastets kvalité

Hur:

Sträva alltid att ta bollen framför dig.

Vinkla foten närmast bollen snett framåt.

Landa på mjukdelar vik in armbågen,

Öva - Variera:

Kasta 6 -8 gånger åt samma håll innan man byter sida och målvakt





Instruktion Fallteknik, bollar långt från målvakten på marken

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år

Vad - Varför:

Stå i utgångsställning för skott.

- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.
 - Landa på sidan med kroppen bakom bollen.
 - Sträck armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
 - För den närmaste armen utmed marken, ej uppifrån och ned.
 - Ha den närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen.
 - Skapa en så stor greppyta som möjligt.
 - Undvik rotation framåt med benen.
- Om du inte kan fånga bollen skall du med öppen hand och med så stor del av handflatan som möjligt tippa den helst direkt till hörna.

Hur:

Stå i utgångsställning för skott.

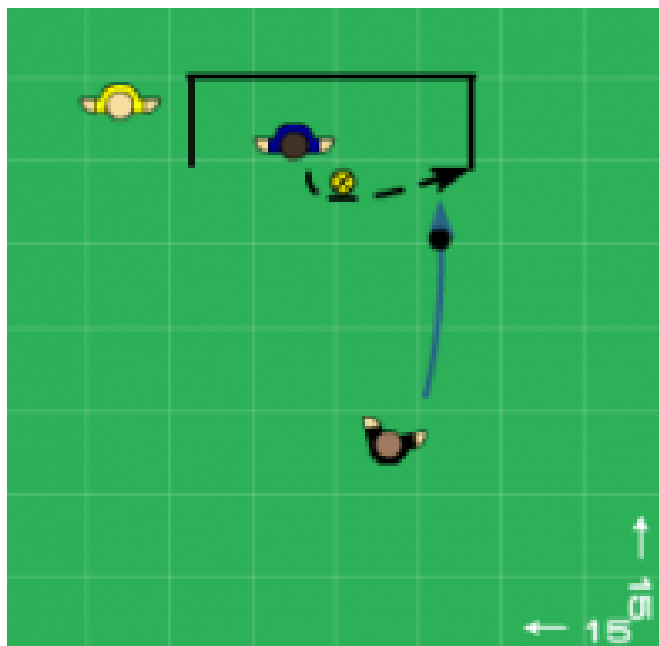
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.
 - Landa på sidan med kroppen bakom bollen.
 - Sträck armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
 - För den närmaste armen utmed marken, ej uppifrån och ned.
 - Ha den närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen.
 - Skapa en så stor greppyta som möjligt.
 - Undvik rotation framåt med benen.
 - Om du inte kan fånga bollen skall du med öppen hand och med så stor del av handflatan som möjligt tippa den helst direkt till hörna.





Fallteknik - Bollar längs marken långt från

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Målvakten startar på mållinjen tar ett steg ut, runt konan och kastar sig åt det hållet bollen kommer.
Byt målvakt

Vad - Varför:

se separat instruktion

Hur:

Stå i utgångsställning för skott.

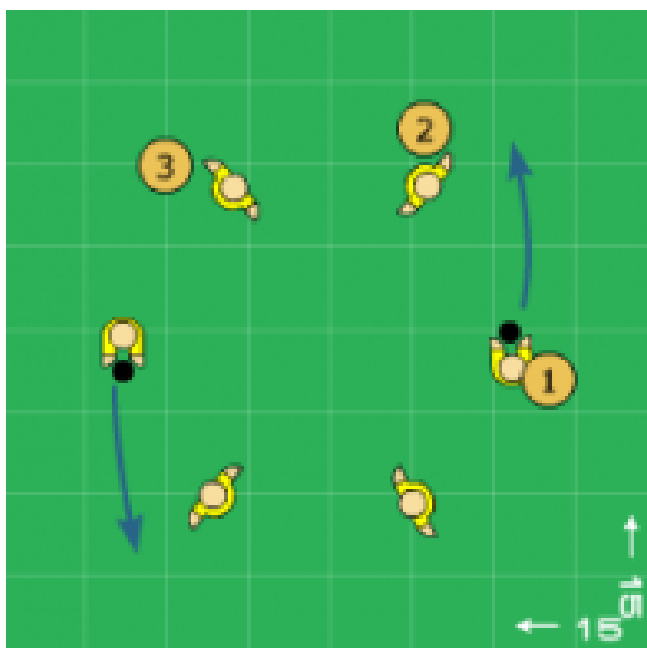
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.
 - Landa på sidan med kroppen bakom bollen.
 - Sträck armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
 - För den närmaste armen utmed marken, ej uppifrån och ned.
 - Ha den närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen.
 - Skapa en så stor greppyta som möjligt.
 - Undvik rotation framåt med benen.
- Om du inte kan fånga bollen skall du med öppen hand och med så stor del av handflatan som möjligt, tippa den helst direkt till hörna





Fallteknik - Grupp

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

6 - 8 målvakter placerade i cirkel. med sidan in mot mitten.

Målvakt 1 kastar en boll mot mv 2. som greppar bollen.

Målvakt 1 vänder sig om och inväntar boll. mv.2 greppar bollen, vänder sig och kastar mot mv. 3.

Efter levererad boll vänder man sig tillbaka och gör sig beredd.

Vad - Varför:

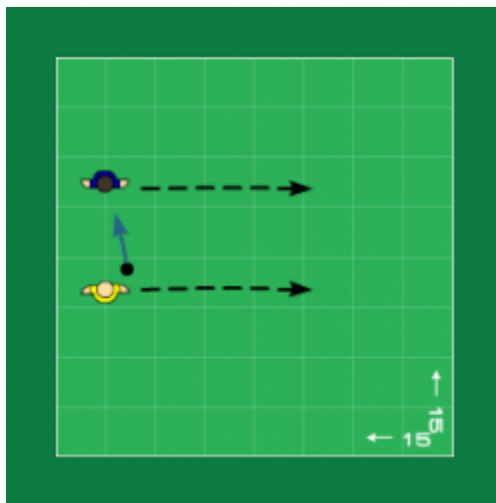
Inte för högt tempo. noga med kasten och noga med falltekniken.





Sidledsförflyttning -Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

2 och 2 jobba med sidledsförflyttning samtidigt som man kastar bollen fram och tillbaka.

Vad - Varför:

Sidledsförflyttning

Hur:

Sidledsförflyttning

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsar benen
- Ha balans i kroppen hela tiden genom att ej slå ihop med fötterna
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
- Kom bakom bollen innan den fångas

Öva - Variera:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

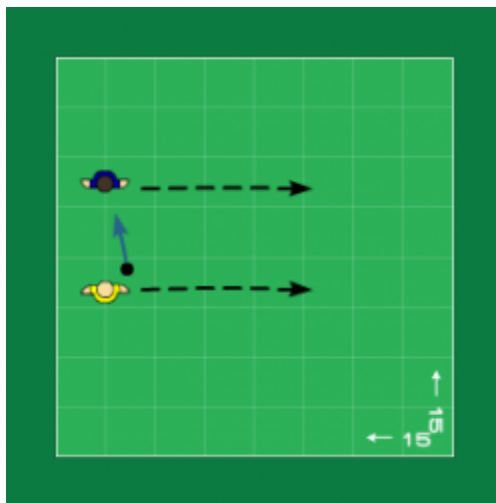
Variera kasten, höga - låga.





Sidledsförflyttning 2

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

2 o 2.

Förflyttning i sidled samtidigt som man kastar bollen fram o tillbaka.

Vad - Varför:

Noga med greppet

Hur:

Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna Ej för bråttom, teknik före tempo

Öva - Variera:

Variera kasten. Basket kast, underarmskast, överarmskast.

Byt löpriktning, framåt - bakåt.

Variera kasten, höga - låga.





Sidledsförflyttning 3

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Kona upp en Zick-zack bana med 10 koner.
mv. tar sig igenom och får bollen mot sig efter sista konan.

Vad - Varför:

Hela tiden ansiktet framåt

Hur:

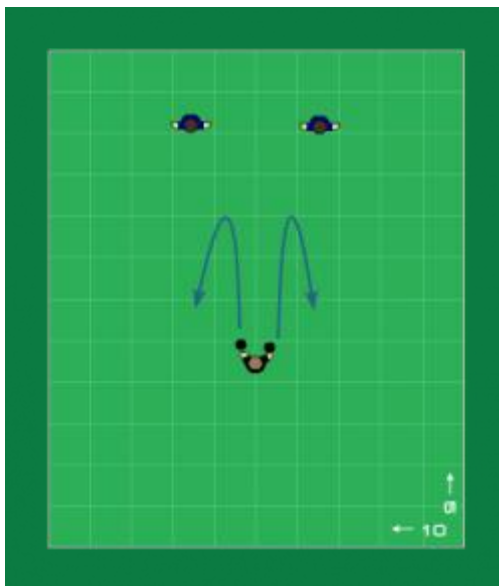
Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna





Snabbhet

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

2 o 2. placerade bredvid varandra.

Mv.tr har en boll i varje hand, står 5 - 6 meter ifrån mv. kastar upp bollarna, rakt upp. samtidigt.

Mv. skall ta bollarna innan de studsar andra gången.

Vad - Varför:

Viktigt att tajma höjden på bollarna.

mv. startar med att bollarna kastas upp i luften.

Hur:

Snabbt komma upp med kroppen i balans (lätt framåtlutad)

Öva - Variera:

Starta stående, sittande eller liggande. måste dock se bollen.

byt målvakter. 6 - 7 ggr per mv-par.





Snabbhet - Sidledsförflyttning

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

3-6 målvakter, 1 mål

Vad - Varför:

Målvakterna står vid ena stolpen. första målvakten 1, kastar en boll till 3.

1 förflyttar sig mellan konerna enl. pilarna. hela tiden med ansiktet riktat utåt. alltså först sidled sedan rakt fram och sedan sidled igen.

När 1 är vid kona D. spelar mv.3 en boll mot konmålet.

1 fångar bollen innan den passerar konmålet.

Därefter cirkulerar mv plats. mv 1. på 3:an plats och mv 2 vid stolpen.

Hur:

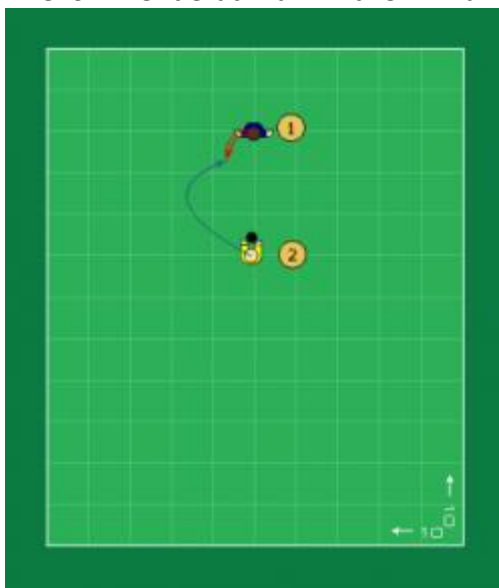
Upp med blicken. små korta snabba fot isättningar med kroppen i balanserad utgångsställning





Upphoppsteknik - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Målvakter jobbar 2 och 2 på Stället

A Hoppar och fångar bollen som B har kastat i luften.

A returnerar bollen till B.

8 -10 bollar sedan byte.

Vad - Varför:

Upphoppsteknik

Hur:

Upphoppsteknik

- Stå i utgångsställningen
- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
 - Raka armar – rak rygg
- Vinkla händerna framåt i förhållande till undrararmarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
- Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm
- Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
 - Hjälp till med armarna (motrörelse)
 - Landa på upphoppsbenet
 - Stabil landning – stå still
- Ropa "Målvakt" innan du fångar bollen

Öva - Variera:

Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsida - volley
Jobba med att en jobbar bakåt och en framåt för att komma igång.





Snett bakåt, hög boll framför

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Mv 1 kastar hög boll snett bakom Mv 2 som fångar. Mv 2 kastar boll högt framför Mv 1 som fångar
Upprepa

Vad - Varför:

Rörelseteknik båkåt upphoppsteknik

Hur:

Knä och armar i upphoppet, blick på boll fånga högt med utsträckta armar

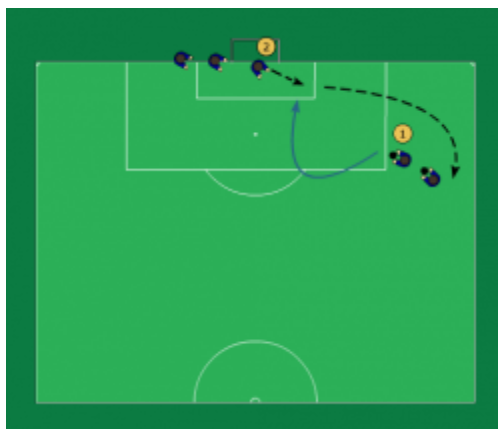
Jobba sett i sidled båkåt





Upphoppsteknik mot främre ytan - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Mv 1 kastar hög boll mot främre ytan Mv 2 fångar och byter plats

Vad - Varför:

Vad: Upphoppsteknik mot främre ytan

Varför: Behärska upphoppstekniken mot främre ytan

Hur:

Stå i utgångsställning för inlägg. Fotställning snett ut mot plan.

- Närmaste foten mot bollen skall vara på linjen, den andra lite framför linjen
- Kroppen lite vinklat mot plan. Du skall kunna röra dig bakåt och framåt längs mållinjen.
 - Rör dig mot bollen
 - Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
 - Raka armar – rak rygg
 - Vinkla händerna framåt i förhållande till undrararmarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
 - Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm
 - Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
 - Hjälp till med armarna (motrörelse)
 - Landa på upphoppsbenet
 - Stabil landning – stå still





Upphoppsteknik mot bakre ytan - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Målvakterna har var sin boll. Mv1 kastar sin boll till Mv 2, Mv 2 kastar (underhandskast) hög boll mot bakre ytan som Mv 1 fångar. Mv 3 kastar nu sin boll till Mv 2

Vad - Varför:

Vad: Upphoppsteknik mot bakre ytan

Varför: Behärska upphoppstekniken vid bollar mot bakre ytan

Hur:

Bollar vid bortre stolpen lite längre ut från mållinjen

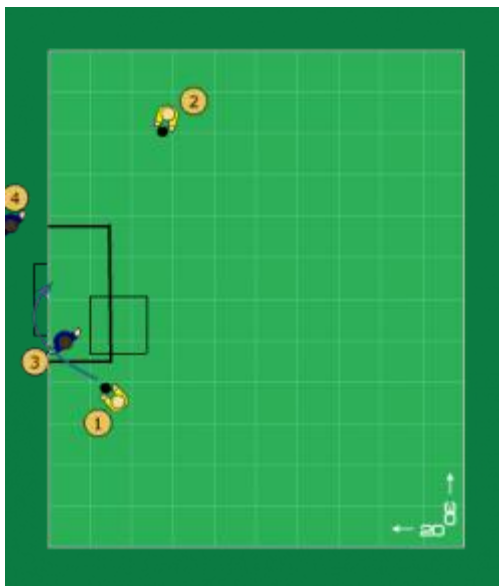
- Stå i utgångsställning för inlägg. Fotställning snett ut mot plan.
 - Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
 - Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
- Hjälp till med armarna för att så komma så högt som möjligt
 - Dra upp det motsatta knäet
 - Ropa!
- Fånga bollen med riktigt greppteknik
 - Landa på upphoppsbenet





Höga bollar - Kort/lång

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

1 kastar en hög boll mot bortre delen av målet. 3 backar och fångar bollen. Direkt kastar 2 mot bortre ytan. 1 ställer om rör sig mot bakre ytan och greppar bollen. Lugnt tillbaka till utgångsläget, ny omgång. 5 ggr. mv. byte.

Vad - Varför:

Upphoppsteknik mot bakre ytan

Hur:

använd knät närmast motståndaren för att skydda dig, kom snabbt in i bollbanan så du kan jobba fram mot bollen

Öva - Variera:

Byt målvaktspår och kastare





Djupledsboll – Snabbhet

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter 1 mål.

Vad - Varför:

1 spelar bollen längs marken mot konmålet. 2 rusar ut och fångar bollen.
2 ställer sig bakom 4. 1 spelar ny boll mot konmålet. 3 rusar ut och fångar bollen.

Hur:

Gå med händerna direkt på boll. blick på bollen. skydda dig efter landning

Öva - Variera:

Byt uppgifter. Byt håll.





Uppvärmning skott

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

2 o 2 1 boll. 1 slår markboll rakt på 2 som fångar, upprepa 10 ggr. Byt uppgift . 2 skjuter mot 1.

Samma org. som ovan men bollar i midjehöjd

Samma org. som ovan men boll i grepp

Vad - Varför:

Komma igång. att hålla bollen

Hur:

Markbollar:

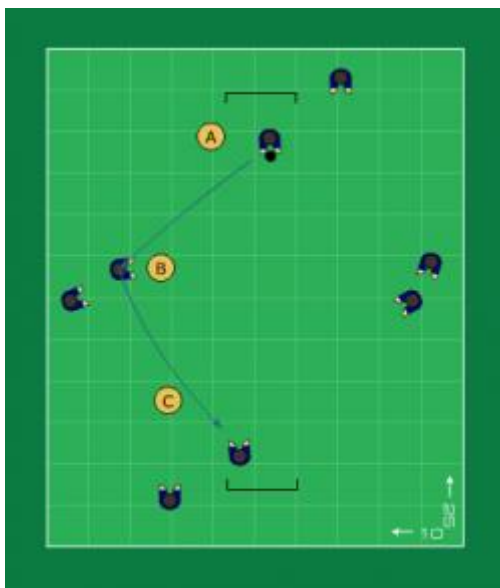
1. Böj knäna ordentligt
2. Ihop med armbågarna
3. Låt bollen rulla in i famnen





Passning och mottagning - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

5-8 spelare i två led mot varandra med 2 mötande spelare (1 på varje sida).

A. Målvakt spelar upp med en vinkelpassning till yttern

B. Yttern vänder upp och på två tillslag

C. spelar upp på den andra målvakten.

Använd 2 tillslag i vändning, 1-2 tillslag i övrigt.

Använd koner i ändarna.

Löp med i bollens riktning.

Mötande (y)mf möter alltid i vinkel och sidställd.

Kör både hö och vä varv. Ev. valfritt håll och lösning efter hand.

Vad - Varför:

Passning och mottagning i djupled

Hur:

1. Möt i vinkel och fötter mot motsatt målvakt för att snabbt kunna vända upp samt att ha god överblick över omgivningen.
2. Signalera med kroppsspråket att du vill ha bollen på bortre fot.
2. Timing. Värdera om passningsläggaren kommer att använda 1 eller 2 tillslag.
3. Titta upp och orientera dig innan du får bollen.
4. Spela passningen på rätt fot och i rätt vinkel. Bortre fot är signalen för att vända upp (Framre fot är signalen för tillbakaspel)
5. Hård passning är också en signal för att vända upp (Lös passning signalerar tillbakaspel)





6. Prata med passningen "vänd upp".
7. Gör dig spelbar på nytt

Öva - Variera:

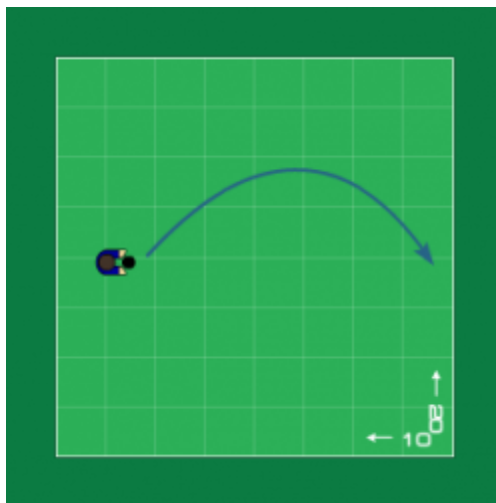
1-2 tillslag efter förmåga och hårdhet i passningar.
Ha statiska målvakter och byt uppgift efter ett tag.





Instruktion - Utspark

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Genomgång Utspark

Visa utförandet

Vad - Varför:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
 - Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist direkt i luften,
 - Träffa bollen på undersidan,
 - Skottbenet skall pendla i en rak bana,
 - Fullfölj sparken ordentligt

Öva - Variera:

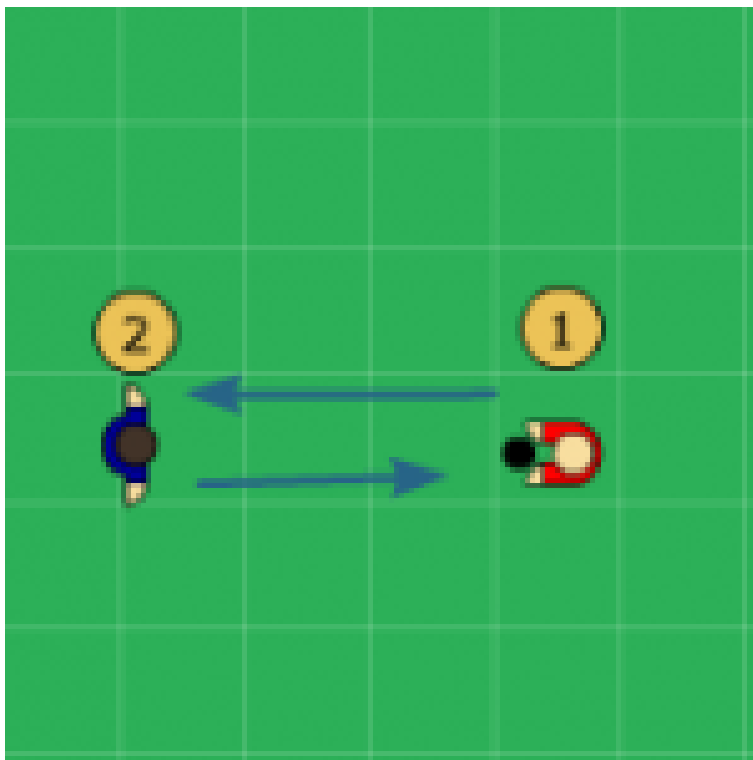
Vid halvvolleyutspark träffar man bollen strax efter det att bollen studsat i marken, i övrigt samma instruktion.





Helvolley 2 och 2

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

1 Skjuter en helvolley som 2 fångar. 2 skjuter en helvolley som 1 fångar osv.

Hur:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
 - Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist direkt i luften,
 - Träffa bollen på undersidan,
 - Skottbenet skall pendla i en rak bana,
 - Fullfölj sparken ordentligt

Öva - Variera:

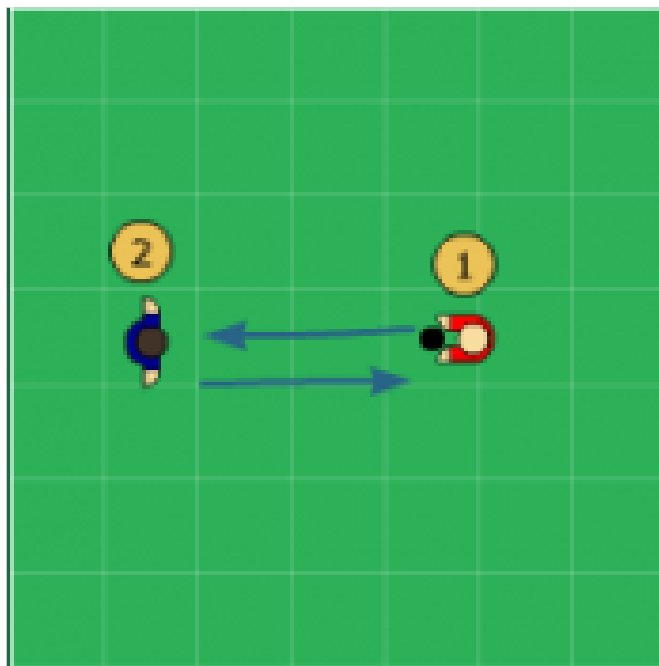
Kast, Halvolley





Halvvolley 2 och 2

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

1 skjuter en halvvolleyspark som 2 fångar. 2 skjuter en halvvolley till 1 som fångar osv.

Hur:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsar i marken,
 - Träffa bollen på undersidan,
 - Skottbenet skall pendla i en rak bana,
 - Fullfölj sparken ordentligt.

Öva - Variera:

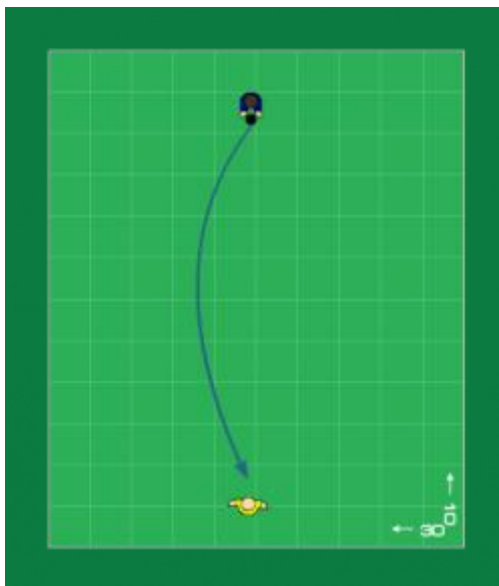
Kast, helvolley





Utspark

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

2 mv.

Målvakterna står 25 - 30 m från varandra. sparkar till varandra.

Träna både hel och halvvolley

Vad - Varför:

Noga med tekniken, sparsam med kraften.

Hur:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
 - Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist direkt i luften,
 - Träffa bollen på undersidan,
 - Skottbenet skall pendla i en rak bana,
 - Fullfölj sparken ordentligt





Position i målet

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

4 mv.

Vad - Varför:

1 mv. i målet, övriga väl utspridda. Skott var sin gång.

Hur:

avstånd till skytt, rätt position

Öva - Variera:

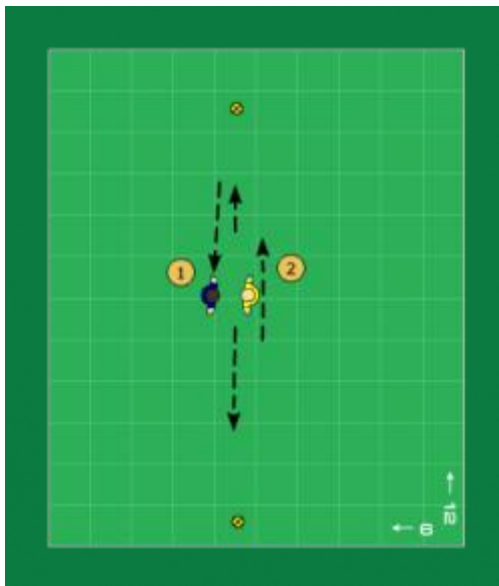
Byt målvakt





Spegeln

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

2 o 2. utan boll. ansikte mot ansikte max 1 m. mellan.

mv 1 Förflyttar sig valfritt i sidled fram o tillbaka inom 12m. mv 2 skall följa med i förflyttningar. max 30 sek. per gång.

byt uppgift. upprepas 2 gånger, vila emellan

Vad - Varför:

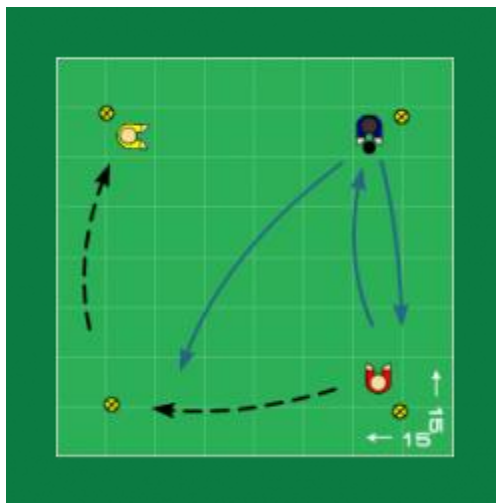
Den som följer tittar på fötterna





Kvadrat

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

3 målvakter i en kvadrat. c:a 6 m. mellan konerna

1 slår pass, 2 möter, slår tillbaka på ett tillslag vänder och löper mot nästa kona. 1 slår passning framför 2. 1 löper mot nästa kona. 2 tar emot slår pass mot 3 som möter och gör ett tillbakaspel och löper mot nästa kona. får pass ifrån 2. etc.

Öva - Variera:

Byt riktning





Match

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

2 mål ställda mot varandra, c:a 20 meters avstånd.

Vad - Varför:

Snabba avslut med alternativt kast, halvvolley eller skott på liggande.

Försök anpassa efter mv. nivå. Kanske börja med enbart skott på liggande. för att sedan öka svårigheten och tempot.

Hur:

Komma ut mot skytt Ligga rätt i vinklar, Noga med att inga returer går rakt ut

Öva - Variera:

Börja med en målvakt i varje mål som kör en match till ett bestämt resultat. 6 eller 8 kan var lagomt. eller på tid 3-4 min.

Byt målvakter alternativt kör med två målvakter i samma mål.





Straffsparkstävling

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

1 skjuter straff på 2. Räddar 2 ställer han sig sist i ledet och 1 får ställa sig blir det mål får 2 stå kvar. 1 ställer sig sist och 3 skjuter

Räkna poäng, låt ingen åka ut

Hur:

Röra dig fritt på linjen men inte framår. Stå kvar eller chansa. Kan jag läsa skottet. Kan jag finta skytten





Målvaktsövningar rekommenderad nivå 12-14 år

Under denna period börjar spelarna välja om de vill vara målvakter eller utespelare. Målvakterna bör, förutom ren specialträning, även få spelmomentträning tillsammans med de övriga spelarna. För att ytterligare förbättra spelsinnet och spelet med fötterna, krävs dessutom att de ibland tränar som utespelare. Målvaktsträningen bör även innehålla kombinerade övningar, dvs. i samma övning tränas mer än ett moment.

Tekniken i alla delar av målvaktsspelet ska fortsätta att prioriteras, men stegringen sker i form av mer match lika övningar. Dessa ska tillämpas med syftet att utveckla speluppfattningen och att lära målvakterna ett korrekt rörelsemönster som är präglad av att målvakten ska våga använda sig av ett högt utgångsläge. Kommunikationsträningen utvecklas genom att målvakterna övar mer informativ kommunikation med utspelarna. Målvakterna bör dessutom introduceras till allmän koordinations- och styrketräning, där belastningen och svårighetsgraden ökar successivt. I den senare delen av perioden kan det vara aktuellt för vissa målvakter som hittat sin egen stil, att träna dem mer individanpassat genom att gå in mer på detaljnivå i målvaktsträningen och den feedback som ges till målvakten. Att individ anpassa träningen till att träna på målvaktens styrkor är också något som den senare delen av perioden ska handla om.

Målvakten ska också få en djupare förståelse i vad positionsspel innebär. Detta innefattar dels introduktion till att positionera sig i rätt vinklar i förhållande till bollen, men även förmågan att placera sig vid rätt avstånd i förhållande till bollens position. Dessutom bör målvakterna träna kommunikation med utspelarna. Skolningen består i att ge målvakterna förståelse för grundläggande begrepp och kommandon.

I takt med att de klarar av tekniken i övningarna, kan tränaren lägga till fler moment i övningarna. Detta för att effektivisera träningen med mer bollkontakt för målvakterna, och för att öva upp deras rörlighet och koordination.

De flesta fotbollstränare idag behöver öka kunskap om målvaktens roll. Alltför många träningar byggs utifrån utspelarnas behov och sedan försöker tränaren klämma in en skottövning/ spelövning med liten eller ingen förberedelse för målvakten. Målvakten får sedan se sig själv göra mindre bra prestationer och släppa in enkla mål för att hen inte är rätt uppvärmd.

Målvakten har behov av special träning lika frekvent som utspelarna och har behov av ledare som förstår och intresserar sig för positionen. Målvaktens roll är den mest utsatte, håller nollan i 89 minuter och släpper in ett mål i 90 minuten och matchen är avgjord till motståndarnas fördel, eller räddar och blir matchvinnare!!!

Ett viktigt inslag för att målvakterna ska lära sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer är att de inkluderas och deltar tillsammans med övriga laget vid spelträningen såsom spelmoment, smålagsspel och spel,

Stenungsunds IF vill ge målvakter samma uppmärksamhet som utspelarna även om tränaren själv inte varit målvakt. Detta material kan ge lite vägledning både för tränare, målvaktstränare och målvakten själv. Alla lag bör ha minst en tränare som känner till grunderna för målvaktsspelet även om alla grunder inte tränas kontinuerligt.

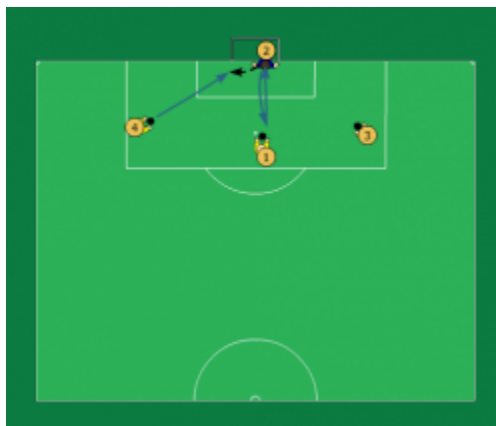
På sikt bör målsättningen vara att alla lag har minst en ledare som gått Svenska fotbollsförbundets målvaktstränarutbildning C och de lag över 13 år har ledare som gått målvaktstränarutbildning B.





Utgångsställning - Uppfattning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

mv 1 skjuter enkla skott på mv.2. 2 rullar tillbaka bollen så att 1 kan skjuta på ett tillslag. vid signal kommer skott från 3 eller 4. mvtr. ger signal och vem som skjuter

Vad - Varför:

Snabb förflyttning, viktigt att stå rätt när skott kommer. På rätt ställe och på rätt sätt. Skotten behöver inte vara för svårt. vi tränar mv. förmåga att komma rätt.

Öva - Variera:

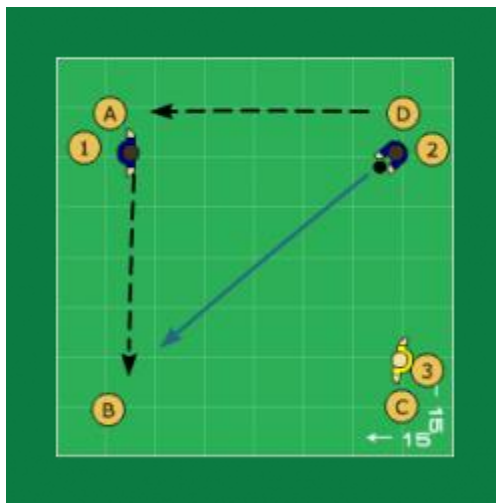
Byt mv.





Sidledsförflyttning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

3 mv. 4 koner

Vad - Varför:

- 1 gör en sidledsförflyttning mot kona B.
- 2 skjuter mot 1 som fångar den.
- 2 joggar till A.
- 3 gör en sidledsförflyttning till D.
- 1 skjuter mot 3 och joggar sedan till C. etc.

Hur:

Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna

Öva - Variera:

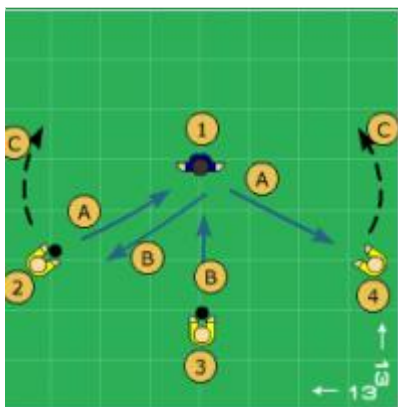
byt riktning





Grepp – Uppfattning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 2 o 3 har varsin boll. underarmskast. A. 2 kastar på 1, 1 greppar och kastar till 4.
1 vänder sig mot 3. B. 3 kastar på 1, 1 greppar och kastar till 2. 1 vänder sig mot 4. får ny boll. osv.
Målvakt kastar alltså till den som inte har boll eller har kastat.
Byt mv.

Vad - Varför:

Viktigt att mv. vänder sig helt mot den han får bollen ifrån och sedan jobbar rätt med fötterna så att kastet blir riktigt. Var noga med att tempot inte blir för högt, så man slarvar med fotarbetet

Öva - Variera:

C. 2 o 4 flyttar sig uppåt så mv. får jobba ännu mer med fotarbetet





Grepp - Sidledsförflyttning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 1 skjuter på 3, samtidigt som 2 skjuter på 4. Därefter byter 3 o 4 plats. nya skott. nytt platsbyte osv.
Byt mv.

Vad - Varför:

målvaktens agerande vid skott

Hur:

korsa ej benen vid sidleds förflyttning, kom ut mot skytt försök hålla alla bollar





Greppteknik vid utrusning och höga bollar - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Organisation

4 målvakter, 2 mål (4 koner), 4 bollar och yta 30 x 15 m.

Anvisningar:

A och B har varsin boll

A spelar bollen längs marken mot C eller kastar en hög boll.

C löper fram och fångar bollen innan den passerar konraden. A följer bollen

A ställer sig bakom D och C bakom B

B spelar bollen längs marken mot D eller kastar en hög boll.

D löper fram och fångar bollen innan den passerar konraden.

Spela eller kasta ibland bollen snett åt höger eller vänster

Vad - Varför:

Vad: Greppteknik vid utrusning och höga bollar

Varför: För att förbereda kroppen på träning För att träna på att fånga djupledsspel före motståndarna

Hur:

- Stå i sprinterställning

- När du fångar bollen, böj i knä- och höftled så att händerna når ner till marken

- Behåll farten i greppögonblicket med ena benet framför det andra.

- Låt bollen rulla upp i ett säkert grepp

Vid höga bollar:

- Rör dig mot bollen

- Fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar.

- Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra





- Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna

Öva - Variera:

Alternativ:

A skjuter ett löst halvvolleyskott mot C

C löper fram och fångar bollen innan den studsar på C:s "planhalva" Osv..





Grepp hög boll - Skott

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Mv.tr står framför mv.

Mv.tr kastar upp en boll i luften som mv. går ut och greppar.

Mv. kastar tillbaka bollen till mv.tr och gör sig redo för skott.

Spelare 3 skjuter ett skott.

Vad - Varför:

Skottet behöver inte vara för skott,
vi tränar mv. förmåga att komma rätt

Hur:

Snabbt komma i rätt vinkel mot skytt. komma i rätt avstånd mot skytt

Öva - Variera:

Upprepas 4 ggr per målvakt.

Byt uppgifter





Grepp - Höga bollar 3

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter, 1 mål

Vad - Varför:

- 2 kastar en hög boll mot 1.
- 1 rör sig mot bollen, hoppar upp o fångar den.
- 1 returnerar bollen till 2.
- 2 kastar en hög boll över och förbi 1 mot vänstra stolpen.
- 1 rör sig bakåt och fångar bollen.
- 1 returnerar bollen till 2.
- 3 kastar en hög boll mot bortre stolpen lite längre ut.
- 1 rör sig mot bollen, hoppar upp och fångar den. därefter byte av målvakt

Hur:

Jobba "sidled" bakåt, kroppen i balans så upphoppet bli uppåt ej bakåt

Öva - Variera:

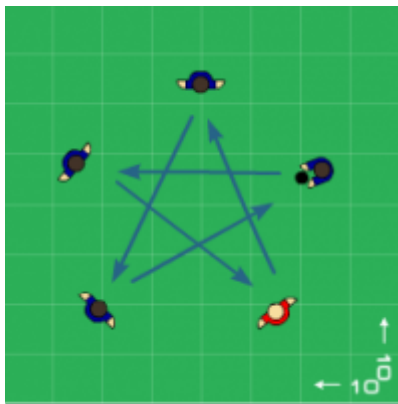
upprepa 5 gånger, därefter byter ni mv.par





Grepp - Pentagon

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

4 mv. + 1 mv.tr. (man måste vara 5 st, är man inte det får bollen bara gå en annan väg)

Uppställda i cirkel.

Kastar underarmskast till "gubbe 2" till höger. etc.

Vad - Varför:

Grepp, utgångsställning. uppfattning

Hur:

Fotställning mot bollhållaren Tummar pekfinger bakom bollen, ta bollen framför dig blick på boll

Öva - Variera:

1. använd 2 bollar
2. använd 2 bollar. en kastas och en passas men med fötterna
3. använd 3 bollar, 2 kastas och en passas med fötterna
4. sitta ned 1 eller 2 bollar, kasta med två händer över huvudet i samma turordning.
5. Byt håll, riktning





Grepp - Kolonn

Rekommenderad från nivå: 12 - 14



Organisation - Anvisningar:

3-5 mv.

A. mv 1 lägger ned bollen på backen, träffar mv 3.

B. mv 1 springer och ställer sig bakom 4

B. mv 3 lägger ned bollen och träffar mv 2. etc.

Vad - Varför:

1. Stå rätt, utgångsställning. 2. Rätt greppteknik

Hur:

Tummar pekfinger bakom bollen, ta bollen framför dig blick på boll

Öva - Variera:

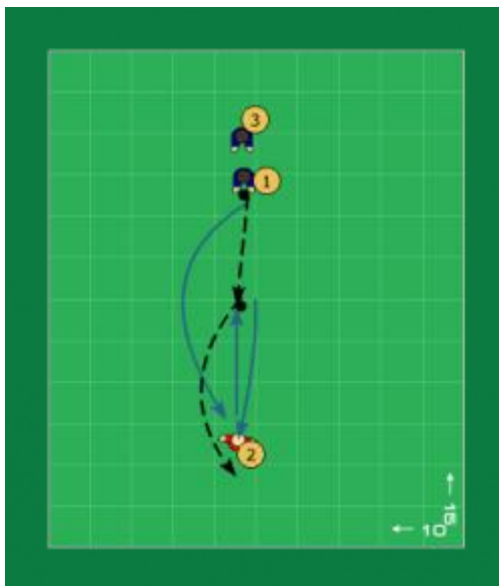
byt ut skott mot kast





Kast/Bredsida

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

3 o 3,

2 mv på ena sidan den andra 10 m ifrån.

mv 1 kastar överarmskast till mv 2.

mv 2 greppar rullar lätt tillbaka bollen längs marken.

mv 1 springer framåt lägger en bredsida i magen på mv 2.

fortsätter löpningen och ställer sig bakom mv 2.

mv 2 kastar till mv 3.

mv 3 greppar och rullar lätt tillbaka bollen

etc.

Hur:

Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,

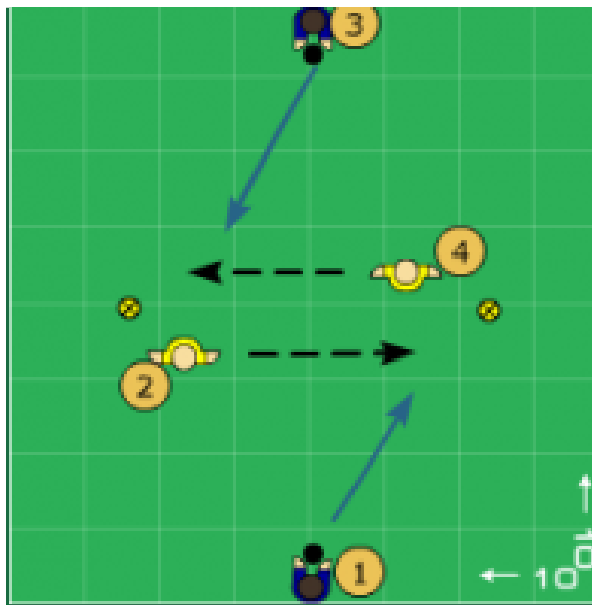
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt,
- Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen,
- Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt,
- Styr bollen med fingertopparna.





Fallteknik - Markbollar, nära mv

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter.

Vad - Varför

1 skjuter bollen till vänster om 2 som kastar sig och greppar den.

Samtidigt skjuter 3 på 4. efter skott byter 2 o 4 plats.

Nya skott.

Hur:

Vinkla frånskjutsfoten snett utåt. landa på mjukdelar. ta bollen framför dig

Öva - Variera:

Byt uppgift. Byt riktning





Fallteknik - Höga bollar, långt ifrån mv

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

5 koner upplagda på rad 1,5-2 m mellan varje. 5 bollar

Vad - Varför:

Mv. startar vid bakom kona A, springer runt den. Tränaren kastar en boll i luften.

Målvakten kastar sig och fångar bollen. upp igen runt kona B och ny boll i luften.

Hur:

Sträva alltid att ta bollen framför dig. Vinkla foten närmast bollen snett framåt.

Landa på mjukdelar vik in armbågen,

Stå i utgångsställning för skott.

- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.
 - Landa på sidan med kroppen bakom bollen.
 - Sträck armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
 - För den närmaste armen utmed marken, ej uppifrån och ned.
 - Ha den närmaste handen bakom och den andra ovanpå bollen.
 - Skapa en så stor greppyta som möjligt.
 - Undvik rotation framåt med benen.
- Om du inte kan fånga bollen skall du med öppen hand och med så stor del av handflatan som möjligt tippa den helst direkt till hörna.

Öva - Variera:

Var noga med kvalitén på kasten. Var noga med fotarbetet, stegen får inte bli för stora





Fallteknik vid utrusning och upphopp på höga bollar - Kombinationsövning - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Organisation

4 målvakter, 1 mål, 3 bollar och yta 20 x 25 m.

Anvisningar

Målvakt A kastar en hög boll mot Målvakt C.

Målvakt C möter, hoppar och fångar bollen

Målvakt C förflyttar sig till mitten av målet.

Målvakt B spelar bollen längs marken mot konmålet

Målvakt C rusar ut, kastar sig och fångar bollen.

Målvakt C ställer sig bakom Målvakt D

Målvakt A kastar en hög boll Målvakt D.

Målvakt D möter, hoppar och fångar bollen

Målvakt D förflyttar sig till mitten av målet.

Målvakt B spelar bollen längs marken mot konmålet

Målvakt D rusar ut, kastar sig och fångar bollen.

Målvakt D ställer sig bakom C Målvakt.

Byt uppgifter efter 3 bollar per målvakt

Vad - Varför:

Vad: Fallteknik vid utrusning och upphopp på höga bollar.

Varför: För att träna på att fånga djupledspassning före en motståndare som är nära målvakten





Hur:

Om du kastar dig åt höger ska du i sista steget skjuta ifrån med höger fot och rikta den snett framåt
Sträck fram armarna i samma riktning som högerfoten
Fånga bollen snett framför kroppen, landa på sidan.

Vid höga bollar:

Rör dig mot bollen
Fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar.
Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra
Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna





Hög boll bakåt

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. ett mål

Vad - Varför:

- 1 står i mål, övriga med varsin boll c:a 6 meter från mållinjen med varsin boll.
- 1 löper fram mot 2, lägger handen på bollen och börjar backa tillbaka mot mål.
- 2 kastar en lagom hög boll mot målet, 1 fångar, boxar eller tippas bollen över ribban.
- 1 löper fram mot 3 lägger handen på bollen och börjar backa.
- 3 kastar en lagom hög boll. etc..

Hur:

Jobb "sidled" bakåt håll upp kroppen i balans. upphoppet skall vara upp ej bakåt

Öva - Variera:

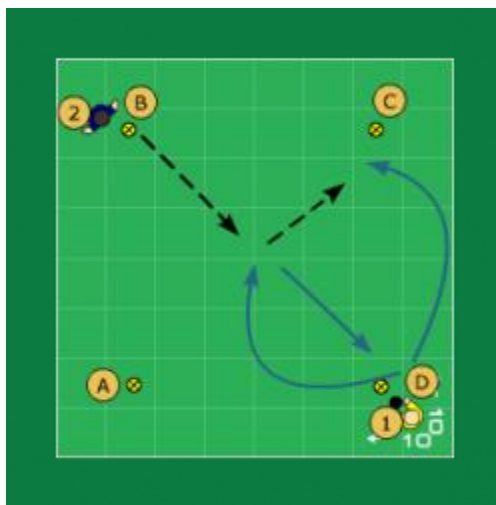
Byt målvakt





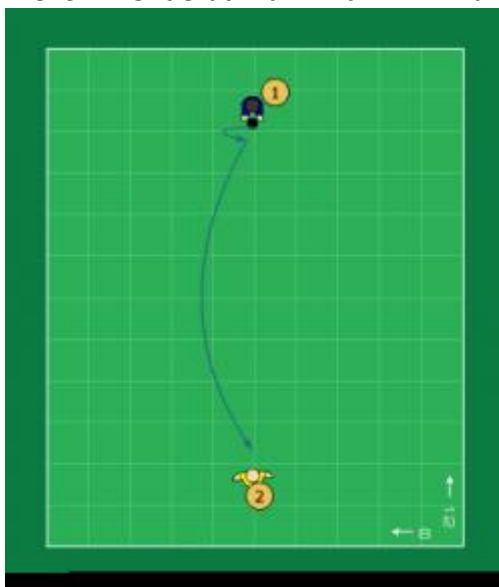
Höga bollar - 3 punkter

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Boxteknik - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

2 och 2, en boll.

1 kastar upp bollen i luften och boxar den till 2. 2 fångar bollen och kastar sedan upp den och boxar till 1. 1 fångar bollen. etc.

Vad - Varför:

Vad: Boxteknik

Varför: Behärska boxteknik





Hur:

- Knyt händerna, håll fingrarna mot varandra och böj tummarna ovanpå fingrarna
 - Träffa bollen snett underifrån och fullfölj boxrörelsen
 - Boxa högt
- Använd höger hand om bollen kommer från höger och vice versa

Öva - Variera:

Börja med två händer och sedan 1 hand.





Boxteknik med upphopp - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

- 4 målvakter. 1 mål
- Upprepa 4- 5 gånger, byt målvakt.
- 2 kastar en hög boll mot främre ytan.
- 1 hoppar upp och boxar tillbaka bollen till 2.
- 1 tillbaka till utgångsposition.
- 3 kastar en hög boll mot motsatta främre ytan.
- 1 hoppar upp och boxar tillbaka till 3.

Vad - Varför:

2 kastar en hög boll mot främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka bollen till 2. 1 tillbaka till utgångsposition. 3 kastar en hög boll mot motsatta främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka till 3.

Hur:

Boxteknik

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Rör dig mot bollen
- Gör upphoppet på ett ben och dra upp det andra knät
- Knyt händerna, håll fingrarna mot varandra och böj tummarna ovanpå fingrarna
- Träffa bollen snett underifrån och fullfölj boxrörelsen
- Boxa högt och ut mot kanten
- Använd höger hand om bollen kommer från höger och vice versa
- Boxa åt motsatt långsida
- Förläng bollen åt motsatt långsida om du inte når att boxa bollen
- Landa på upphoppsbenet

Öva - Variera:

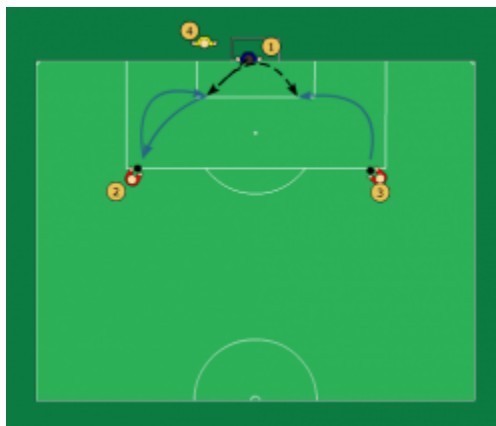
Träna både en och tvåhands boxning





Boxteknik - Främre ytan

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 1 mål

Vad - Varför:

2 kastar en hög boll mot främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka bollen till 2. 1 tillbaka till utgångsposition. 3 kastar en hög boll mot motsatta främre ytan. 1 hoppar upp och boxar tillbaka till 3.

Hur:

Använd flata ytan mellan knogar och fingerled, möt bollen snärtigt med små rörelser

Öva - Variera:

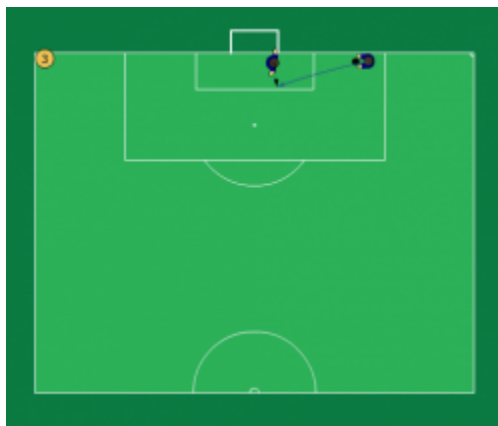
Träna både en -och tvåhands boxning, upprepa 4- 5 gånger, byt målvakt.





Agerande vid inlägg, positionering - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år/



Organisation - Anvisningar:

Mv placering vid olika inläggs situationer

- 1 Slår ett tidigt inlägg
- 2 Slår ett sent inlägg
- 3 Spelar snett inåt bakåt

Om ni ser att spelarna har problem att slå inlägg kanske kan man slå helvolley eller kasta.
Måste kanske hjälpa till som instruktör att anpassa övningen.

Vad - Varför:

Vad: Agerande vid inlägg

Varför: Ha rätt positionering gentemot vart bollen befinner sig.

Hur:

Allmänt:

- Målvakt flyttar över mot bollsidan för att täcka yta mellan backlinje och målet.
- Målvakten eftersträvar hela tiden med att stå i linje mellan boll och mitten av målet.
 - Korrigering av positioner måste utifrån inläggspelarens skruv. (hö/vä fot)
- Går bollen förbi målvakten vid ett inlägg (bortre ytan) är det viktigt att målvakt (Fig 2) kommer in i skottposition genom att röra sig in mot mål (B) och sedan ev. ut mot skytten

Figur 1: Tidiga inlägg: Ha hög utgångsposition för att kunna ta bollar mellan målvakt och tänkt backlinje.
Något framför målområdeslinje.

Figur 2: Sena inlägg:

- Målvakt retirera in mot målområdet (A) och något placerat mot främre delen av målet.
- Sena inlägg i den moderna fotbollen spelas mer och mer hårt och flackt mot den främre ytan. Kommer den ditåt ansvarar utespelare för att spela bort bollen. Då kan målvakt koncentrera sig på bollar centralt och de bollar som kommer mot bortre delen av stolpen.

Figur 3: Snett inåt bakåt (Cut-back)

- Målvakt placera sig vid främre stolpen (aldrig gå ut från målet!)





- Kan målvakt ta bollen när den spelas in centralt skall den göra det.
- Om bollen spelas snett inåt och målvakten inte kan ta bollen skall målvakten förflytta sig till en mer central position i målet.

För tekniska instruktioner se övingarna.

Mv - Upphoppsteknik mot bakre ytan - Isolerat

Mv - Upphoppsteknik mot främre ytan – Isolerat





Inlägg med spelvändning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 Mv 2 inläggare 2 mottagare

Inläggare 1 slår/kastar boll på bakre ytan, Mv fångar och kastar snabbt till mottagare 2. Inläggare 3 slår/kastar boll på bakre ytan, Mv fångar och kastar snabbt till mottagare 4.

Hur:

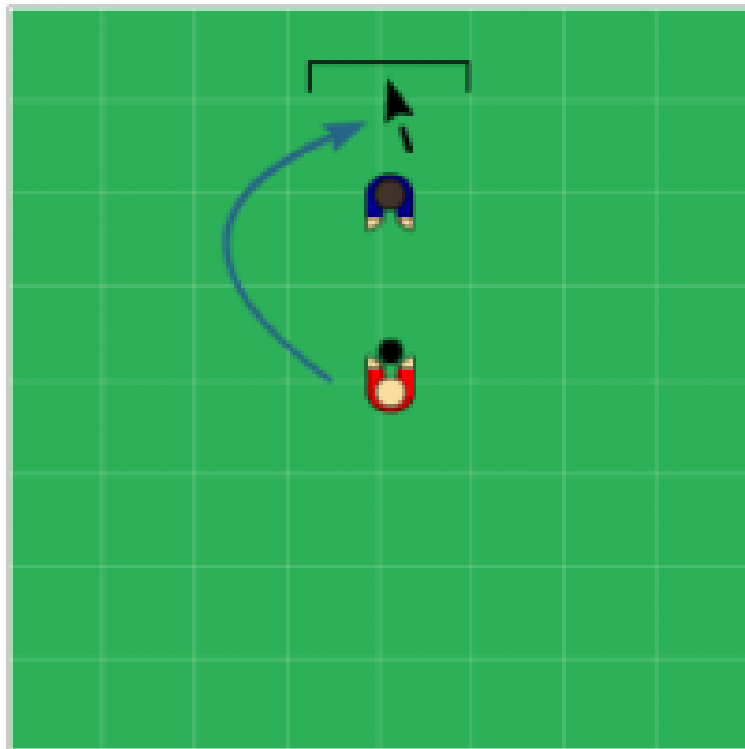
1. Rätt placering vid inlägget,
2. Rätt fotställning
3. Snabbt ut i bollbanan
4. Jobba framåt och fånga bollen högt
5. Utkast med precision lätt att ta emot





Lobb

Rekommenderad från nivå: 12-14 år



Organisation-Anvisningar:

Teknik vid lobb

Hur:

Backa snett bakåt åt det håll bollen går.

Greppa bollen med kroppen i balans.

Kan du inte greppa förläng då bollen med öppen hand.

Använd den handen som är ut mot planen.

Öva – Variera:

1 Kastar bollen i en båge över 2 som backar och räddar bollen.

Upprepa i lugnt tempo 5 ggr sedan byt uppgifter.





Lång passning i luften (med vristen) och skruvad passning - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Organisation

4 målvakter, 2 mål (4 koner), 4 bollar och yta 50 x 18 m.

Anvisningar

- A gör tillbakaspel till B som tar emot och slår en lång passning till C.
- A och B byter plats
- C tar emot bollen och passar till D
- D gör tillbakaspel till C som tar emot och slår en lång passning till A osv.

Vad - Varför:

Vad: Lång passning i luften (med vristen) och skruvad passning

Varför: För att öka målvaktens precision vid långa uppspel

För att öka möjligheten att behålla bollen efter långa uppspel

Hur:

Hur

Vristpassning

- Låt stödjebenet peka i passningsriktningen
- Böj stödjebenet lätt i knäleden
- Pendla bakåt med tillslagsbenet
- Peka nedåt med stortån på tillslagsbenet
- Sparka igenom och fullfölj pendlingen med tillslagsbenet

Skruvad passning

- Löp lite snett mot bollen
- Luta överkroppen något bakåt
- Lås vristen och låt foten peka snett uppåt
- Träffa nedre delen av bollen vid sidan om centrum





- Fullfölj inåt med tillslagsbenet för att öka skruven på bollen

Öva - Variera:

Alternativ: Skruvad passning med ett tillslag (1)





Mottagning och passning med fotens insida - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Organisation

4 målvakter, 2 mål (4 koner), 4 bollar och yta 30 x 20 m.

Anvisningar

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

A ställer sig bakom D och B tar A:s position

C passar bollen till B som tar emot och spelar tillbaka till C

C tar emot bollen och passar till D

B och C byter plats

Vad - Varför:

Vad: Mottagning och passning med fotens insida

Varför: För att få träna på speldjup bakåt och göra uppspel med fotens insida

Hur:

Mottagning

- Möt bollen

- Vinkla stödjebenet mot ytan dit mottagningen ska göras

- För foten aktivt mot bollen och gör mottagningen som en förberedelse för passningen

Passning

- Sätt stödjebenet i jämnhöjd med bollen och låt det peka i riktning för passningen

- Vrid ut tillslagsfoten och pendla tillslagsbenet bakåt- uppåt och sedan framåt med något böjt knä

- Träffa mitt på bollen vilket ger markpassning

- Fullfölj pendlingen med tillslagsbenet

Öva - Variera:

Alternativ 1: Alla passningar med två tillslag

Alternativ 2: Den långa passningen med två tillslag

Den korta passningarna med ett tillslag

Alternativ 3: Alla passningar med ett tillslag





Målvaktscirkel

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Mv placeras i en cirkel. Mv 1 ropar sitt namn och kastar bollen till valfri Mv. Byter sedan plats med densamma. Mv 2 upprepar vad Mv 1 gjorde

Vad - Varför:

Grepp teknik, kommunikation

Hur:

Grepp teknik

tummar pekfinger bakom, dämpa bollen med under armar, Fånga bollen framför dig.
Tydligt visa med kropp och språk vem du levererar bollen till

Öva - Variera:

flera bollar i cirkeln samtidigt





Fotarbete - Snabbhet

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 o 1. jobbar i sidled mot stolpen, tar i stolpen sedan full fart ut mot bollen, lägger handen på bollen och full fart bakåt. mv.tr kastar bollen i en lagom båge över mv.

Vad - Varför:

Tänk på hur målvakten förflyttar sig. sidled-framåt-bakåt. inte korsa benen. tajming.

Öva - Variera:

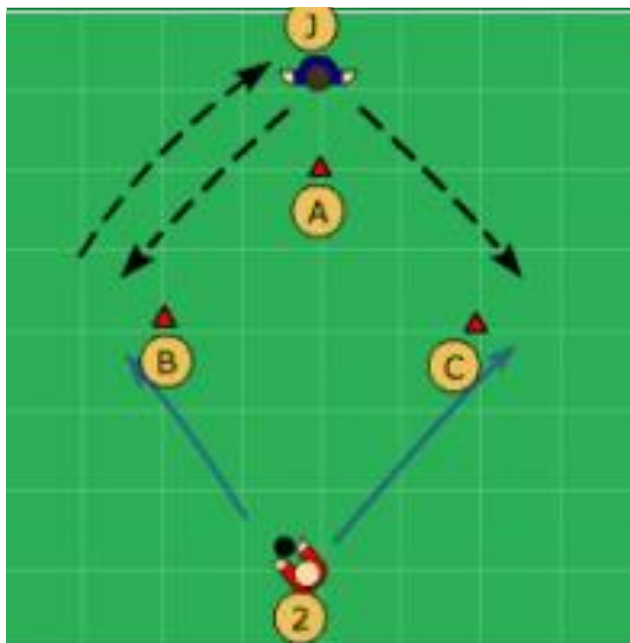
Byt målvakt, Byt håll





Fotarbete med boll

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 Löper fram mot kona B.

Får en passning av 2 som han spelar tillbaka.

1 backar sedan och rundar kona A.

Löper fram mot kona C där han får ny passning

Upprepa 4-6 ggr byt Målvakt

Hur:

Visa var du vill ha bollen. Blick på bollen vid tillslag.

Noga med att träffa.

Använd höger fot mot höger kona och vänster vid vänstra

Öva - Variera:

Löp fram och få ett skott.

Rulla tillbaka bollen.

Först efter marken, sedan i midjehöjd i greppet och därefter höga bollar.





Snabbhet efter retur

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

2 mv. + mv tr.

Mv.tr skjuter ett skott som målvakt kastar sig och räddar, därefter lägger han en kortare boll som mv rusar ut och kastar sig och greppar.

Vad - Varför:

Målet är att greppa båda bollarna även om man släpper

boll nr ett omgående.

Öva - Variera:

Byt målvakt varannan gång





Snabbhet vid utrusning

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

2 mv. + mv tr.

1 står med ryggen mot tr. - Tr. spelar bollen i olika vinklar mot 1 vid signal, antingen med ett rop eller att mv 2 står bakom målet och släpper en boll i marken. - När mv. vänt sig är det snabb utrusning mot bollen och fånga den.

Vad - Varför:

Beroende på bollens placering agerar mv. enl. följande.

Kommer bollen mellan A o B kastar mv sig åt höger.

Kommer bollen mellan B o C greppar mv. bollen stående.

Kommer bollen mellan C o D kastar mv. sig åt vänster

Öva - Variera:

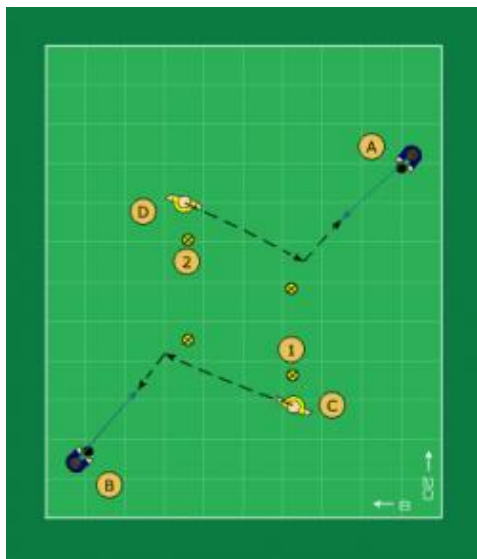
byt målvakt efter 5 - 6 ggr.





Skott i vinklar - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter. A och B skjuter halvvolley på C och D som har förflyttat sig sidleds, först i skott linje och sen framåt. C och D returnerar boll med kast. Sedan vrider sig C och D 180 grader och börjar om samma procedur från kona 1 och 2.

Byt uppgifter 5-10 skott

Vad - Varför:

Skott i vinklar

För att snabbt kunna förflytta sig i skottlinje för skott i vinkel

Hur:

Målvaktens utgångsställning

- Axelbrett mellan fötterna
- Fötterna bredvid varandra parallellt
- Lätt böjda knän och armar
- Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
- Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Grepptechnik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
- Händerna framför ansiktet
- Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten





- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Sidledsförflyttning:

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsa benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
- Kom bakom bollen innan den fångas

Öva - Variera:

Kast istället för halvvolley





Målvakt kastar till spelare som tar ned bollen och avslutar mot det andra målet.

Byt målvakter



Inlägg längs marken (Cutback)

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 mål. 3-5 målvakter

Position vid inlöpande spelare från kanten.

Spelaren försöker nå medspelare i boxen.

mv. försöker bryta inspelet.

Vad - Varför:

1 slår en boll snett inåt bakåt, som mv. med möda kan ta genom att kasta sig.

därefter mv. snabbt upp för att förbereda sig på skott ifrån 2.

Kort vila.

Nytt inspel från andra kanten (3). samma förfarande. snett inåt.

mv. skall kunna ta bollen. Därefter skott ifrån 2.

Kort vila

Upprepas 5 -6 gånger. byte mv och övriga positioner





Skott - Retur i vinkel

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 1 skjuter ett markskott mot mv 2 antingen på hö el. vä sida, så mv2 får slänga sig.
Därefter skjuter 3 el 4. beroende på åt vilket håll det första skottet gick. Ex. 1 skjuter åt hö. mv. räddar,
snabbt upp och nytt skott från 4. 6- 8 ggr. Byt mv.

Vad - Varför:

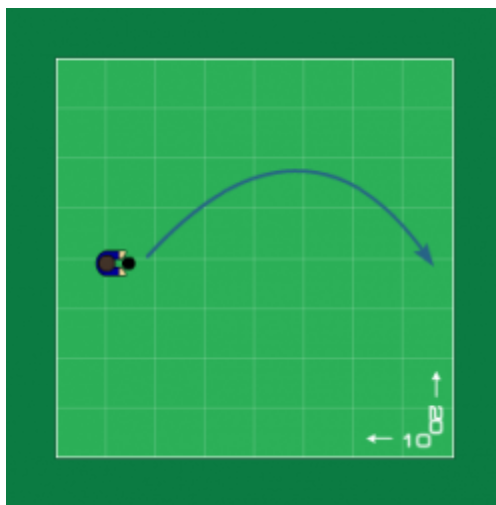
Kom i position – Utgångsställning





Instruktion - Utspark, halvvolley

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Genomgång Utspark

Visa utförandet

Vad - Varför:

- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsats i marken,
 - Träffa bollen på undersidan,
 - Skottbenet skall pendla i en rak bana,
 - Fullfölj sparken ordentligt.

Hur:

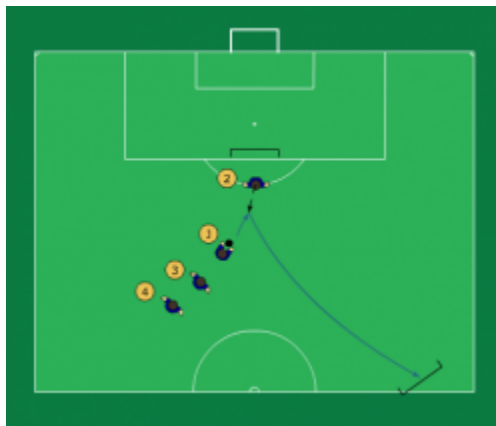
- Håll bollen med båda händerna, rakt framför kroppen,
- Håll huvudet stadigt och fixera bollen med blicken,
- Tag några steg framåt (inte för små steg),
- Släpp bollen och skjut med sträckt vrist efter det att bollen studsats i marken,
 - Träffa bollen på undersidan,
 - Skottbenet skall pendla i en rak bana,
 - Fullfölj sparken ordentligt.





Sidvolleyutspark - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter, 2 mål, avstånd 40-60 meter

Mv 1 spelar bollen som en djupledspassning till Mv 2.

Mv 2 tar upp bollen och gör en utspark mot det tomma målet på kanten.

Mv 2 ställer sig bakom mv 4.

Mv 1 ställer sig i mål och får en boll av Mv 3 osv.

Byt riktning efter ett tag

Vad - Varför:

Vad: Sidvolleyutspark

Varför: Med god kontroll kunna hitta spelare med en utspark.

Hur:

Sidvolleyutspark

- Stå med sidan åt det håll bollen ska spelas och hålla bollen med denna sidas hand, sparkar du med höger fot så håll bollen med vänster hand och tvärtom åt andra hållet
 - Rikta stödjebenen och luta överkroppen dit bollen ska spelas
- Roter kroppen på stödjebenen och föra tillslagsfoten utåt och framåt
 - Fullfölja sparken

Öva - Variera:

Anpassa ytan och avstånd efter spelform





Sidvolleyutspark (Arsenalaren) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

12-16 spelare + 2-4 mv. Stora mål och planstorlek ca 50*40m. 2 fasta YFW i varje lag ger 4 mot 2. Starta alltid anfallen med uppspel på Yfw (A) från målvakt via Utspark och fyll på (C). Om försvarande lag bryter med brytpass (1 eller max 2 tillslag) fullföljer dom sitt anfall. Även mv kan starta spelet efter räddning.

Nytt anfall startar alltid från det mål där avslutningen ägt rum (A). Börja alltid med att anfalla.

Många bollar runt målen.

Byt yfw med jämna mellanrum.

Byt målvakt vid fler än två under spelets gång

Offside gäller utom vi 1:a pass eller brytpass till fw.

Vad - Varför:

Vad: Sidvolleyutspark

Varför: Kontrollerade utsparkar vid speluppbyggnad

Hur:

Allmänt:

- Spela bollen framför spelaren

- Rädda du bollen försök att få en snabb igångsättning, annars jobba med kontroll.

Sidvolleyutspark

- Stå med sidan åt det håll bollen ska spelas och hålla bollen med denna sidas hand, sparkar du med höger fot så håll bollen med vänster hand och tvärtom åt andra hållet

- Rikta stödjebenen och luta överkroppen dit bollen ska spelas

- Roter kroppen på stödjebenen och föra tillslagsfoten utåt och framåt

- Fullfölja sparken

Öva - Variera:

Genom ökad planstorlek ökas den fysiska belastningen. Kan användas som spjällkningsövning ibland.





The diagram shows a soccer field with several players. A red box highlights a player in the defensive half. A blue arrow indicates a pass from the defensive half to the attacking half. A black arrow indicates a pass from the attacking half to the defensive half.

Mv.tr slår boll. 3 alternativ. Djupedsboll till 2 el. 4 eller kort till 3 som dribblar mot mål. 6 -8 avslut per mv.
Byt

Smyg ut när bollföraren inte har bollen under kontroll, Ju närmre motståndaren ju lägre med händerna , stå upp så länge som möjligt

Att smyga ut, röra sig när bollförare inte har boll kontakt Lägre med händerna ju närmare bollföraren kommer. Stå upp så länge som möjligt



Djupledsboll, tre möjligheter - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter 1 mål.

1 spelar bollen längs marken mot valfritt konmål.

2 rusar ut och fångar bollen.

2 ställer sig bakom 4.

1 spelar ny boll mot valfritt konmål.

3 rusar ut och fångar bollen.

Vad - Varför:

Agerande vid Djupledspassningar/Friläge

Hur:

Beroende på vad bollen hamnar agerar man enl. princip.

a) Boll åt höger, kasta sig åt höger

b) Boll åt vänster, kasta sig åt vänster

c) Boll rakt fram kan fångas stående alt. kasta sig åt valfritt håll

Använd även Fallteknik

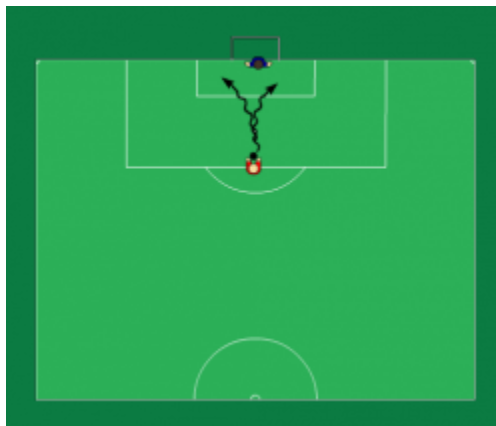
- Målvaktens utgångsställning vid Djupledspassningar/Friläge är en fot fram för den andra riktad mot bollen
 - Landa på mjukdelarna (vadens och lårets utsida, sidan av kroppen, utsidan av armen/axeln)
 - Landa med kroppen bakom bollen
 - Ha närmaste handen bakom och den andra handen ovanpå bollen
 - Ta bollen så tidigt som möjligt – attackera bollen – sträck fram armarna
 - Låg tyngdpunkt
 - Försök slänga dig snett framåt – armarna först, sedan kroppen, sist benen
 - När du landar – spänn understa benet och dra upp det översta som skydd
- Om man ska slänga sig åt höger – skjut ifrån med höger ben och tvärtom – ta ett litet steg snett framför dig och vinkla foten lite i slängögonblicket
 - Skapa en stor greppyta med händerna – bra grepp





Uppvärmning friläge

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 driver framåt några meter innan Mv gör han en riktningsförändring utan att finta. Mv slänger sig och FÅR rädda bollen

Hur:

Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt. "smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot





Friläge

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 mål. 5 - 6 spelare.

1 mv i målet, övriga på linje utanför straffområdet med varsin boll.

Mv.tr vid straffpunkten kastar upp en hög boll som mv. går ut och greppar och lämnar tillbaka till mv.tr.

I samma ögonblick utmanar en förutbestämd spelare mv med ett friläge.

mv agerar ut mot spelaren och försöker avvärja.

Efter avslut, tillbaka till utgångspunkt i målet. Ny hög boll.

5 - 6 omgångar per målvakt.

Vad - Varför:

Inte för högt tempo, lite kort vila mellan varje omgång,

Så man kan jobba maximalt vid varje sekvens.

Hur:

Stå upp så länge som möjligt. aväg om du kan gå på bollen med händerna eller om du skall täcka, komma nära och bli träffad

Öva - Variera:

Efter halva tiden. övergår vi till skott utifrån istället för friläge. Låt avslutarna backa några meter så den som skall skjuta petar fram bollen några meter innan skott. På så sätt får mv. träna uppfattning och reaktion.

Byt målvakt





Friläge i kolonn

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 Driver bollen mot 2 som försöker rädda ett friläge. Räddar han lägger han ner bollen och gör ett friläge mot 3

Räddar han inte tar han ny boll och kör mot 3

1 ställer sig sist i ledet

Hur:

Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt. "smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot

Öva - Variera:

Dribbla förbi mv eller skjut förbi mv





Friläge skott

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

1 Driver bollen genom kvadraten. Räddar Mv får han en ny boll av Tränaren och skjuter på mål.
OBS om utspelaren driver bollen utanför kvadraten räknas det som räddning (ingen ny boll då utan
fortsätt med den du har)
Byt efter modell kvadrat till mål mål till utspelare.
Matchlikt tempo

Hur:

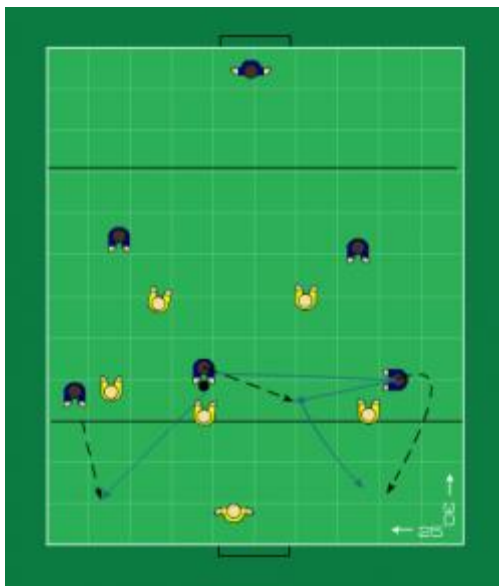
Stå upp så länge som möjligt. Ju närmare bollhållaren ju lägre tyngdpunkt. "smyg" ut. rör dig när bollen lämnar bollhållarens fot





Friläge/Djupledsboll (Smålagsspel - Instick) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Spela 4/5+mv mot 4/5+mv med instickszoner (offsidelinjer) där enbart en anfallande spelare får vara + försvarande målvakt på en spelyta av ca. b:25m och l:30m. Bollen måste komma in i målzonen innan spelaren.

Vad - Varför:

Målvaktens agerande vid friläge/djupledsboll

Hur:

Allmänt:

1. Tänk på din utgångställning. Risk för djupledsboll: ena benet framför det andra

Vid boll som målvakten hinner:

2. Gör en snabb utrusning.
3. Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt skjut ifrån.
4. Sträck fram armarna i samma riktning.
5. Fånga bollen snett framför kroppen.
6. Landa på sidan.
7. Undvik rotation.

Vid friläge:

8. Smyg ut när bollföraren inte har bollen under kontroll
9. Ju närmre motståndaren ju lägre med händerna
10. Stå upp så länge som möjligt

Se övningen "Smålagsspel - Instick" för specifika instruktioner för försvararen.

Öva - Variera:





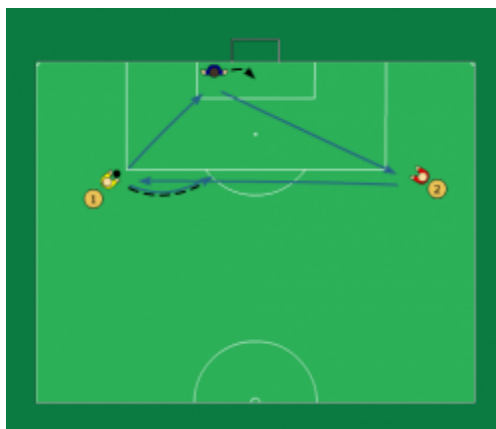
Begränsa antalet tillslag. Om övningen är för svår öka målzonerna och planens storlek. Man kan även använda extra spelare som endast är med i bollförande laget. Inför att försvarande lag få gå in i målzonen när bollen kommit in där. Då blir målvaktens uppgift att fördröja spelet.





Spelvändning med fötterna

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

3 mv. 1 mål.

Vad - Varför:

1 gör ett tillbakapass till mv. som tar emot och vänder på spelet till 2.
mv. förflyttar sig till andra sidan. 2 gör ett tillbakapass till mv som vänder på spelet. mv förflyttar sig. etc.

Hur:

Noggrann med första tillslaget, få bollen i spelriktning så andra tillslaget blir till en bra passning

Öva - Variera:

När 1 eller 2 får boll kan de passa lång passning till den andre som tar med sig bollen inåt och går på avslut.
mv. agerar där efter.





Målvaktstennis - Målvaktslek

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

6-12 mv. ett mål. kona upp en planhalva på vardera sidan av ett mål. Variera planytan efter antal spelare och dess skicklighet.

Mv kastar bollen över målet i försök att träffa marken på motståndarens planhalva. Mv som greppar och försöker träffa marken på motståndarens planhalva, bollen måste över ribban. Man måste kasta därifrån man har tagit bollen.

Vad - Varför:

Målvaktstennis är en bra målvaktslek att avsluta ett pass med.
Samarbete, Viktigt att prata vid agerande

Hur:

- Målvaktens utgångsställning
- Axelbrett mellan fötterna
 - Fötterna bredvid varandra parallellt
 - Lätt böjda knän och armar
 - Mjuk i knäna
 - Tyngden på främre delen av foten
 - Låg tyngdpunkt
 - Händerna framför kroppen
 - Armbågarna intill kroppen
 - Upp med blicken

Greppteknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)





- Händerna framför ansiktet
 - Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Överarmskast

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen
- Tag ett par steg framåt och vänd ena sidan mot kastriktningen
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm
 - Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett uppåt i kastriktningen
 - För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt
 - Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen
 - Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt
 - Styr bollen med fingertopparna

Öva - Variera:

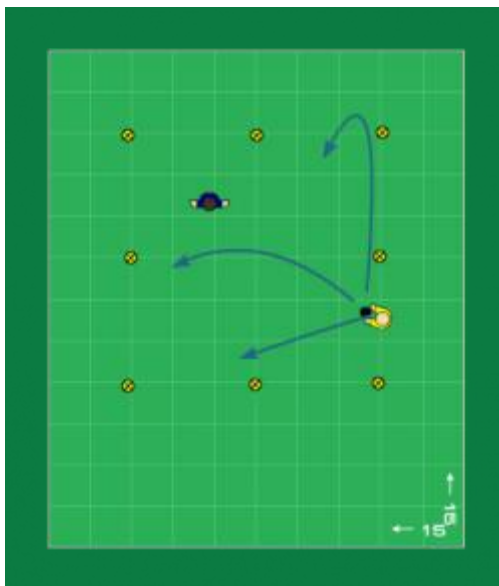
Variera med utsparkar (helvolley)





Uthållighet

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

målvakterna jobbar 2o2. på en fri yta. c:a 10 x 10 m

Vad - Varför:

Den ena (1) målvakten kastar upp bollen valfritt. (högt, lågt, rullande, studsande) den andre skall fånga bollen så fort som möjligt och innanför konerna. efter att har fångat bollen kastar han tillbaka bollen till mv.1 som kastar en ny boll valfritt.

Detta upprepas 10 gånger i snabb följd för att sedan byta uppgifter.

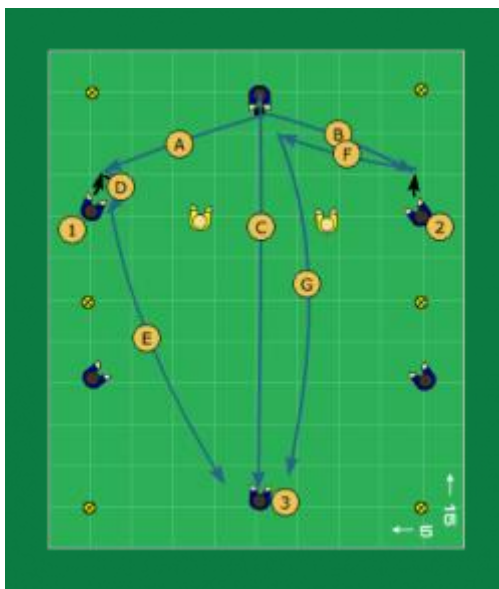




Målvaktens spel 12-14 år

Spel med fötterna (Rektangeln) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

6 mot 2 på rektangulär yta 15*5m. 2 tillslag. Byt i mitten efter brytning eller om bollen går utanför linjerna.
Var hård på linjerna. Endast spel efter marken.
Målvakter spelar på kortsidor.

Vad - Varför:

Spel med fötterna, passning och mottagning.

Hur:

1. För bra passningsspel krävs att grundförutsättningarna i anfallsspel SPELBAR och SPELAVSTÅND är uppfyllda.
2. Spelare 1 och 2 gör sig spelbara genom att möta sidställda och har två grundalternativen i att vända upp och spela lång boll (D och E) (2 tillslag) eller spela tillbaka bollen (F och G) (1 tillslag).
3. Passningens riktning och hårdhet signalerar vad mötande spelare skall göra. Främre fot medför tillbakaspel, borte fot medför medtag och spelvändning.
4. Sträva efter några korta (A och B) och sedan en längre (C och E). Den längre passning skapar tid och utrymme och vi kommer ur pressen.
5. Värdera mellan 2 tillslag som är säkrare och 1 tillslag som undviker att man hamnar i tidsnöd.
6. Var nog med 1:a touchen. Försök att ta med dig bollen så undviker du att hamna i press.
7. Mottagande spelare signalerar att och när han vill ha bollen genom att möta.





Öva - Variera:

Variera med:

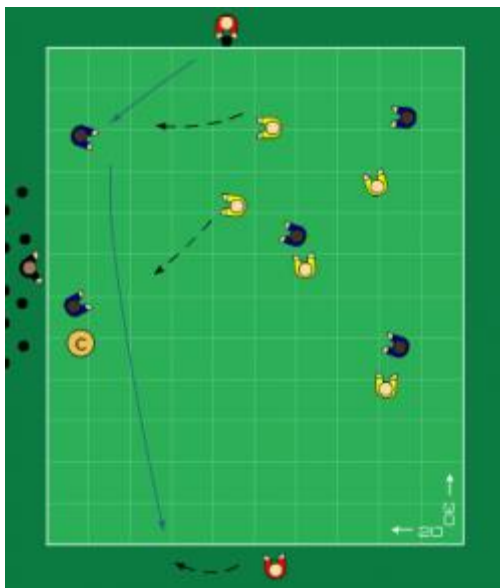
1. Ett tillslag (träna på att ej komma i tidsnöd)
 2. 2 tvingade tillslag för att träna medtagning och 1:a touchen
 3. Fritt antal tillslag (lägre svårighetsgrad)
 4. Inled med att endast tillåta spel efter marken för att mot slutet släppa detta fritt.
 5. Ju mindre yta desto större krav på spelarna teknik och tempo.
- Övningssekvens: Inled med kvadrat 3 mot 1 och bygg gärna på med Rektangel 6 mot 2 och sedan passningsräkning 5 mot 3 med eller utan väggar!





Speldjup bakåt (Passningsräkning) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Passningsräkning 4/5+mv mot 4/5+mv. Målvakterna tränar sitt spel med fötter (speldjup bakåt) genom att vara varsin extraspelare på kortlinjerna som är med bollförande lag. Målvakterna får inte attackeras

Rektangulär yta 30*20m utan mål.

Många bollar vid planen. Tränaren startar spelet.

Vad - Varför:

Vad: Målvaktens anfallsspel speldjup bakåt.

Varför: Målvakterna är en understödsspelare i anfallsspelet som skall utnyttjas.

Hur:

Allmänt:

1. Gör dig spelbar
2. Sträva efter några korta passningar därefter en längre mot fri yta (rektangulär plan).
3. Värdera! Välj säkra lösningar (låg risk) som behåller bollen inom laget.
4. Använd väggarna eftersom dom alltid är RÄTTVÄNDA
5. Bollförande vägg skall om möjligt ges 4 korta passningsalternativ (A, B, C, D och E) och ett längre (F)
6. Snacka

Passning:

7. Variera passningens hårdhet efter tempo, mottagarens förmåga och position
8. Passning efter marken är lättast att ta emot och säkraste alternativet

Mottagning:

9. Titta upp innan mottagning och bilda dig en uppfattning om passningsalternativ
10. Var noga med 1:a touchen. Ta gärna med dig bollen i sidled i 1:a touchen (medtagning).
11. 1 tillslag drar upp tempot och skapar tid, 2 tillslag ger större säkerhet





Se övningen "Passningsräkning - Markering" för specifika instruktioner för utespelarna i försvarsspelet.

Se övningen "Passningsräkning - Grundförutsättningar i anfallsspelet" för specifika instruktioner för utespelarna i anfallsspelet.

Öva - Variera:

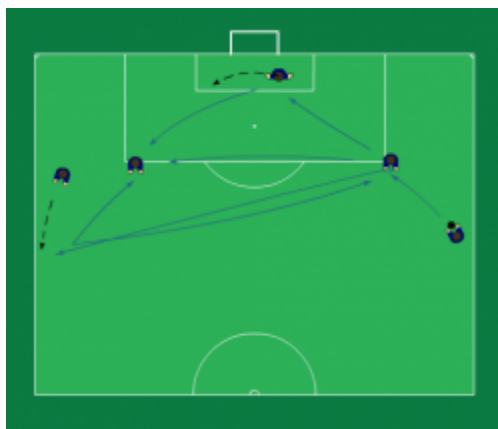
Variera antalet spelare. 4 mot 4 eller 3 mot 3 går också bra.
Variera med att målvakterna får attackeras och få press på sig.





Spelvändning i backlinjen - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4-16 spelare. En 4-backslinje med målvakt genomför spelvändningar. Utför gärna övningen strax utanför straffområdet och utnyttja hela planens bredd.

Vad - Varför:

Vad: Lång eller kort spelvändning i backlinjen.

Varför: För att kunna bibehålla bollen inom laget vid speluppbyggnaden.

Hur:

Tänk dig in i en riktig matchsituation där backlinjen rullar runt bollen för att starta sin speluppbyggnad.

1. Högt passningstempo och hårda passningar gör att motståndarna inte hinner flytta över.
2. Målvakt använder 2 tillslag (medtagning i sidled)
3. Efter passning gör ny rörelse för att göra sig spelbar bakåt.
4. Som målvakt skall du hela tiden utgå från dina mittbackar.
5. Se till att båda backar alltid står 45 grader gentemot dig som målvakt. Undvik att de ställer sig framför dig.
6. Kommunicera spelbredd med dina mittbackar.
7. Begär bollen mot bortre fot för medtag.
8. Spela även bollen vidare med bortre fot.

Öva - Variera:

Låt spelarna byta positioner och kant. Variera med spelvändning framför YB (B) för att avancera i upp i planen eller med att spela den långa bollen på YB (E) för tillbakaspel.

Växla mellan kort och lång spelvändning.

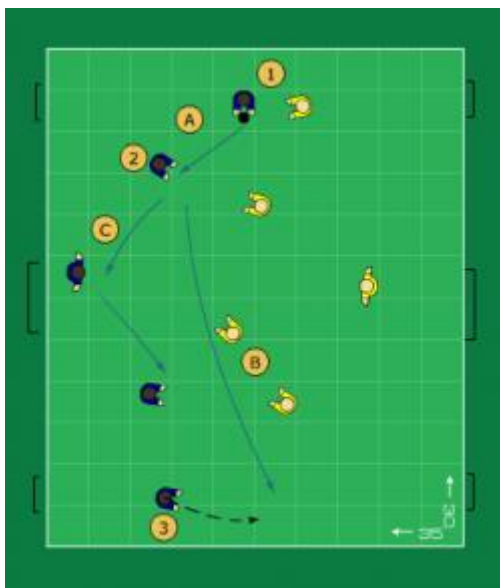
Man kan också införa en MF så att spelvändning växelvis kan gå via MF.





Spelvändningar (Smålagsspel - Spelbredd) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Spela 4 mot 4 + 2 Mv med 4 små mål + 2 stora mål. Bredd 35 * längd 30m.

Det är extra roligt att göra mål om det finns småmål med nät.

Träna anfallsspel med fokus på spelbredd och långa eller korta spelvändningar.

Spela 3-4 min matcher.

Vad - Varför:

Spelvändningar

För att kunna via spelvändningar kunna få ett bra anfallsspel.

Hur:

Spelbredd är en av fyra grundförutsättningar för ett bra anfallsspel. Spelbredd utnyttjas bäst genom snabba spelvändningar då motståndarna flyttar över mot en kant. Möjlighet till korta spelvändning uppstår ofta vid tillbakaspel via målvakten

Instruktioner:

1. Spelare 1 vänder tillbaka och (A) gör ett tillbakaspel.
2. Spelare 2 erbjuder speldjup bakåt och efter mottagningen (gärna i sidled) påbörjar en lång (B) spelvändning till spelare 3

eller en kort (C) spelvändning via målvakt.

3. Risken med bra spelbredd är när laget tappar bollen. Det är då lång väg till försvarssida och de farligaste ytorna i centralt. Detta kan motverkas genom att spelare 3 löper utåt (D) först när spelvändningen påbörjas.

4. Som målvakt skall du hela tiden utgå från dina mittbackar.

5. Se till att båda backar alltid står 45 grader gentemot dig som målvakt. Undvik att de ställer sig framför





dig.

6. Kommuniera spelbredd med dina mittbackar.

Frys och visa på bra spelbredd, spelvändningar, bra kommunikation med närmaste spelare och tillbakaspel via målvakt

Öva - Variera:

Variera antalet tillslag (färre tillslag gör det lättare för försvarande lag).

Mål endast efter spelv eller extra poäng vid mål efter spelv.

Öka speldjupet och spela 5 mot 5 + 2 målvakter.

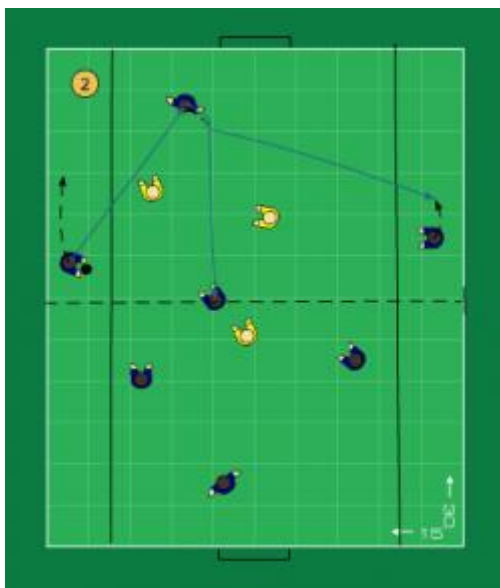
Lägg in zoner där enbart målvakt får röra sig vid, försvarande lag får inte gå in och pressa i dessa zoner.





Spelvändningar - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8 spelare + 2 Mv.

2 mv + 5 mot 3 med mål på en planyta av 40*20 m.

Målvakter tillsammans med 5 håller bollen inom laget. De som är i korridorerna kan inte bli attackerade.

Helst inte mer än 3 tillslag. Bara passningar efter marken.

Då bollen går död startar alltid spelet hos mv.

Bryter försvarande lag bollen får de göra mål på det målet som är på motsatt sida. Ingen offside.

Övningen kan gentemot utespelare och målvakt även fokusera på omställningsmomentet från anfall till försvar. Se variationer.

Vad - Varför:

Målvaktens spelvändningar (spel med fötter)

För att kunna vända på spelet

Hur:

SPELBAR:

1. Målvakten skall helst ha 3 SPELBARA alt.
2. När korridorspelaren har bollen skall målvakterna göra sig spelbara framåt och ett spelbart alternativ bakåt (se figur).
3. För att göra sig spelbar behöver man röra sig och göra detta i god tid innan passningen kommer.
4. För att se vilka som är spelbara måste bollföraren TITTA UPP helst innan han får bollen.
5. Prata med varandra. Bollföraren "PRATAR MED PASSNINGEN" (VÄND UPP eller RYGGEN) och mottagaren signalerar att han är "FRI"
6. Målvakt begär bollen på bortre fot med kroppspråket.





7. Medtagning framåt av Målvakt för att sedan hitta vinkeln centralt eller mot korridor. (FIG 2)

Öva - Variera:

För att minska svårighetsgraden kan fler tillslag användas.

Minskad yta ger också mindre tid och därigenom ökad svårighetsgrad.

Efter hand kan även passningar i luften tillåtas.

Spela utan korridorer för mer funktionalitet. Det är ditt vi vill!

Fler spelare gör det svårare, öka medspelare och motspelare.

Förändra förutsättningar för att göra mål på omställning när försvarande lag bryter:

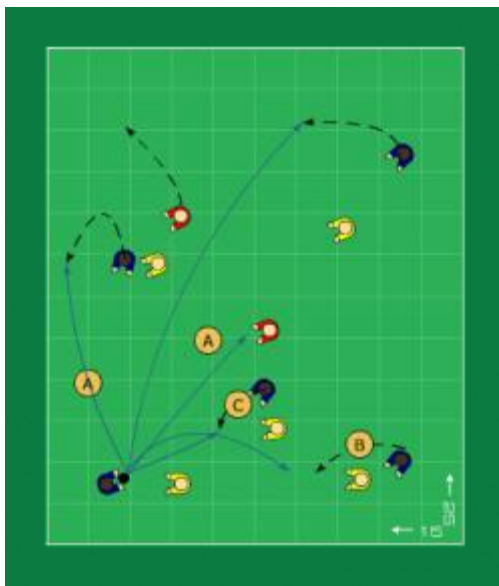
- Man får göra mål var som helst (Enklare)
- Inför Offside med mittlinje som offside-linje (Svårare)
- Om försvarande lag bryter bollen får de använda korridorspelare som medspelare (Enklare)
- Om försvarande lag bryter bollen får korridorspelare kliva in och agera försvarare (Svårare)





Inlägg (Passningsräkning - Volley) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Spel med volley med 4-6 mot 4-6 spelare med 2 bollförare. Målvakter står i mål och agerar som målvakter och behöver ej nicka eller göra volley, de kan välja att jobba med utkast. Planstorlek ca. 20-25*15m. Bollen passas med volleypassningar och fångas med händerna (jfr dopphandboll). Spelare får ej springa med bollen. Mål görs genom att nicka in bollen.

Vad - Varför:

Inlägg, utkast, hel- och halv-volley.

Hur:

Allmänt:

1. Rörelse och spelbarhet viktigt för att få en bra övning.
2. Sök kanterna för att hitta inlägg.

Volley:

3. Variera långa och korta passningar.
4. Halvvolley (A) bra vid låg och snabb igångsättning och flack bollbana.
5. Helvolley (B) bra med bågformad bollbana när man skall passa över motståndaren.
6. Vrist bra vid längre bollar.
7. Bredsida (C) vid kortare.

Bollar vid borte stolpen lite längre ut från mållinjen

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
- Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
- Hjälp till med armarna för att så komma så högt som möjligt
- Dra upp det motsatta knäet
- ROPA Målvakt!





- Fånga bollen med riktigt greppteknik
- Landa på upphoppsbenet

Öva - Variera:

Variera med och utan mål (bild 2).

Använd passningar med hel- och halvvolley med vrist och bredsida samt direktnick i lämpliga lägen. Använd båda fötterna.

Passningar kan också göras om inkast vilket ger en realistisk och bra träningssituation.





Inlägg bortre stolpe (med överlapp) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8-12 spelare + 2 mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde.

Spelare A startar med passning upp till anfallaren (spelare B) som tar emot bollen. Anfallaren utmanar konan och spelar sedan till överlappande spelare A som på minst två tillslag slår ett inlägg mot spelare B på bortre stolpe. Efter försöket byter ställer sig spelarna i ledet mittemot och byter uppgifter till nästa gång.

Bytt håll efter ett tag.

Vid bollvinst försöker försvararen avsluta mot motsatt mål.

Vad - Varför:

Inlägg

För att kunna behärska inlägg på bortre stolpe

Hur:

Bollar vid bortre stolpen lite längre ut från mållinjen

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
- Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
- Hjälp till med armarna för att så komma så högt som möjligt
 - Dra upp det motsatta knäet
 - Fånga bollen med riktigt grepp teknik
 - Landa på upphoppbenet

Upphoppsteknik

- Stå i utgångsställningen
- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
 - Raka armar – rak rygg
- Vinkla händerna framåt i förhållande till under armarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
- Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm





- Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
 - Hjälp till med armarna (motrörelse)
 - Landa på upphoppsbenet
 - Stabil landning – stå still

Öva - Variera:

Skippa överlapps momentet för anfallarna





Skott/Djupledsspel (Överlämning) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8-16 spelare + 2 mv. 1 stort mål.

Spelare 1 driver bollen parallellt med straffområdet (A) mot spelare 2 som motlöper (B). När dom möts görs en överlämning till spelare 2 som tar emot (C) och skjuter (D) med 2 tillslag. Båda spelarna fullföljer på retur.

Spelare 2 hämtar bollen. Byt led efter varje försök.

Efter en viss tid så flyttas bollarna över till andra konan för att träna skott med andra foten.

Hur:

Målvakt:

1. Tänk på din utgångställning.

- Risk för djupledsboll: ena benet framför det andra

- Risk för distansskott/skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.

2. Vid skott skall målvakten eftersträva att minska avståndet mellan sig själv och skytten och skytten.

Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.

3. Får anfallaren bollen långt ifrån sig skall målvakt eftersträva att

ta bollen framför fötterna på anfallaren. Använd instruktioner vid FALLTEKNIK nedan beskrivet.

SKOTT:

4. Stå i utgångställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.

5. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.

6. När skytten "laddar" och tittar ner mot bollen, gå fram för att minska målet.

7. Markkontakt vid skottögonblicket.

FALLTEKNIK (Motståndare är nära målvakten):

8. Gör snabb utrusning.

9. Om du kastar dig åt vänster skall du i sista steget skjuta ifrån med vänster fot och rikta den snett framför.

10. Fånga bollen snett framför.

11. Landa på sidan.





12. Undvik rotation framåt med benen.

Lägger man till en aktiv försvarare är det bra att tänka på samarbete mellan målvakt och försvarare:

13. Målvakt ber försvarare att snabbt komma i skottlinje från den sidan han kommer från.
(kommunikation)

14. Målvakten ser till att försvaren först ser till täcka en del av målet innan den pressar utåt.
(kommunikation)

15. Målvakt agerar understöd för försvararen. Därför är rätt avstånd viktigt.

16. Sker skott skall försvaren se till att täckt en del av målet och stängt alla möjligheter att "skjuta igenom" försvararen.

17. Målvakten ansvarar för skott vid närmaste stolpe.

Se övningen "överlämning och skott" för specifika instruktioner för skytten.

Öva - Variera:

Moment 1: Överlämning via att täcka bollen (2 tillslag)

Moment 2: Överlämning via att att sula eller klacka bollen (1 tillslag)

Moment 3: Klackfint och eget skott (2 tillslag)

Moment 4: Valfritt moment av ovanstående

Skott genomförs med insidan, utsidan och vrist och kan vara skruvade eller oskruvade.

För att öka svårighetsgraden så införs först passiv och senare aktiv försvarare (spelare 3).





Skott, samarbete Mv och försvarare - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8-16 spelare + 2 mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde.

försvararen (Spelare A) startar med passning upp till anfallaren (spelare B) som tar emot bollen. Anfallaren utmanar och försöker skjuta förbi försvararen och göra mål. Efter försöket byter ställer sig spelarna i ledet bredvid från där de började och turas om att vara anfallare resp. försvarare.

Vid bollvinst försöker försvararen avsluta mot motsatt mål.

Vad - Varför:

Tydliggöra samarbetet mellan målvakt och back för att täcka mot rättvänd anfallare - 1 mot 1 + MV.

Hur:

Målvakt:

1. Målvakt ber försvarare att snabbt komma i skottlinje på motsatt sida. (kommunikation)
2. Målvakten ser till att försvaren först ser till täcka en del av målet innan den pressar utåt.
(kommunikation)
3. Målvakt agerar understöd för försvararen. Därför är rätt avstånd viktigt.
4. Sker skott skall försvaren se till att täckt en del av målet och stängt alla möjligheter att "skjuta igenom" försvararen.
5. Målvakten ansvarar för skott vid närmaste stolpe.
6. Vid skott skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.

SKOTT:

7. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
8. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.
9. Markkontakt vid skottögonblicket.

Öva - Variera:

Variera med passning på marken och i luften.







- Risk för djupledsboll: ena benet framför det andra
- Risk för distansskott/skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.

7. Vid skott skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.
8. Kommer anfallaren förbi försvararen skall målvakt eftersträva att ta bollen framför fötterna på anfallaren. Använd instruktioner vid FALLTEKNIK nedan beskrivet.

SKOTT:

8. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
9. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.
10. Markkontakt vid skottögonblicket.

FALLTEKNIK (Motståndare är nära målvakten):

11. Gör snabb utrusning.
12. Om du kastar dig åt vänster skall du i sista steget skjuta ifrån med vänster fot och rikta den snett framför.
13. Fånga bollen snett framför.
14. Landa på sidan.
15. Undvik rotation framåt med benen.

Överarmskast

16. Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen
17. Tag ett par steg framåt och vänd ena sidan mot kastriktningen
18. Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm
19. Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett uppåt i kastriktningen
20. För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt
21. Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen
22. Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt
23. Styr bollen med fingertopparna

Se övningen "Smålagsspel - Speldjup" för specifika instruktioner för anfallarna.

Öva - Variera:

1. Variera med att ta bort mittlinjen
2. Träna på att hålla ihop laget genom att alla i anfallande lag måste vara på motståndarens planhalva för att mål skall räknas.





Spelare 1 utmanar konan (A). Sedan sker passning i vinkel upp till anfallaren (spelare 2) som spelar tillbaka bollen via ett väggspel (B). Spelare 1 tar ett avslut på ett tillslag. Spelare 1 ställer sig i motsatt led för väggspel bakom spelare 3. Spelare 2 ställer sig i motsatt led för att ta avslut nästa gång och bakom spelare 4.

Övningen sker parallellt från båda håll. Byt håll efter ett tag för avslut med motsatt fot för anfallarna

Skott i vinklar

Placera sig rätt vid skott i vinkel

Hur:

Målvakt:

1. Förflytta dig in mot målet innan du går ut mot skottlinje.
2. Stå i linje mellan boll och mål
3. Förflytta dig framåt när skytten tittar ner mot bollen för att "döda vinklar" (om skottet sker någorlunda centralt) (FIG. 1)
4. Vid skott ur en dålig vinkel skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. (FIG. 2)

Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.

Vid skott:

5. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
6. Markkontakt vid skottögonblicket.

Tekniska instruktioner:

Målvaktens utgångsställning



- Axelbrett mellan fötterna
- Fötterna bredvid varandra parallellt

- Lätt böjda knän och armar
 - Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
 - Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Greppteknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
 - Händerna framför ansiktet
 - Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Sidledsförflyttning

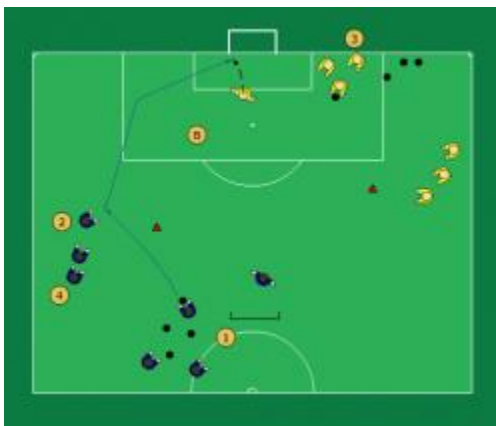
- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsa benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
 - Kom bakom bollen innan den fångas





Skott i vinklar (Avslut från sidan) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

8-12 spelare + 2 mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde.

Spelare 1 passar bollen till spelare 2. Spelare 2 tar med bollen och avslutar mot mål på ett tillslag. Spelare 2 ställer sig i motsatt led bakom spelare 3. Spelare 1 ställer sig i det ledet spelare 2 startade för att ta avslut nästa gång och bakom spelare 4.

Övningen sker parallellt från båda håll. Byt håll efter ett tag för avslut med motsatt fot för anfallarna

Vad - Varför:

Skott i vinklar

Placera sig rätt vid skott i vinkel

Hur:

Målvakt:

1. Förflytta dig in mot målet innan du går ut mot skottlinje.
2. Stå i linje mellan boll och mål
3. Förflytta dig framåt när skytten tittar ner mot bollen för att "döda vinklar" (om skottet sker någorlunda centralt) (FIG. 1)
4. Vid skott ur en dålig vinkel skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. (FIG. 2)

Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.

Vid skott:

5. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
6. Markkontakt vid skottögonblicket.

Tekniska instruktioner:

- Målvaktens utgångsställning
 - Axelbrett mellan fötterna
 - Fötterna bredvid varandra parallellt





- Lätt böjda knän och armar
 - Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
 - Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
 - Upp med blicken

Greppteknik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
 - Händerna framför ansiktet
 - Lätt böjda armar
 - Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Sidledsförflyttning

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsa benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med

bollen

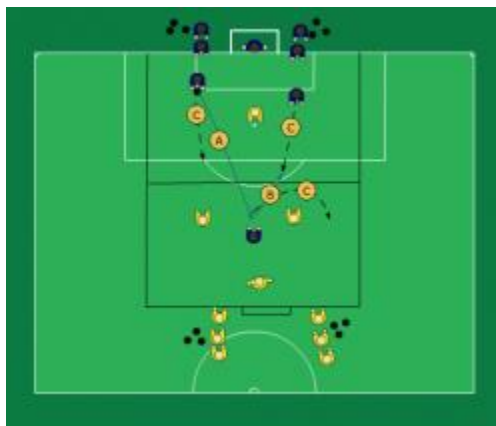
- Kom bakom bollen innan den fångas





Skott i vinklar (Arsenalaren) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

12-16 spelare + 2-4 mv. Stora mål och planstorlek ca 40*20m. 1 fast Fw i varje lag ger 3 mot 2. Starta alltid anfallen med uppspel på fw (A) och fyll på (C). Om försvarande lag bryter med brytpass (1 eller max 2 tillslag) fullföljer dom sitt anfall. Även mv kan starta spelet efter räddning.

Nytt anfall startar alltid från det mål där avslutningen ägt rum (A). Börja alltid med att anfalla.

Många bollar runt målen.

Byt fw med jämna mellanrum. Byt målvakt vid fler än två under spelets gång

Offside gäller utom vi 1:a pass eller brytpass till fw.

Vad - Varför:

Vad: Skott i vinklar

Varför: Placera sig rätt vid skott i vinkel

Hur:

- Stå i linje mellan boll och mål
- Förflytta dig framåt när skytten tittar ner mot bollen för att "döda vinklar" (om skottet sker någorlunda centralt)
- Vid skott ur en dålig vinkel skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten.

Tekniska Instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.

- Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
- Markkontakt vid skottögonblicket.

Öva - Variera:

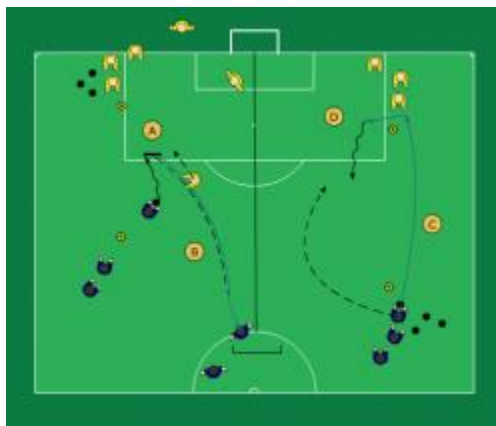
Genom ökad planstorlek ökas den fysiska belastningen. Kan användas som spjällkningsövning ibland. Kan också genomföras 2 mot 2 eller 3 mot 3 utan fw eller 2 mot 1, 4 mot 3 etc med fw och övertalighet. Målvakt kan starta spel, mindre intensitet.





Målvakt - Skott/Djupledsspel - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

4-16 spelare + mv: 2 spelare/försök. Ett drygt straffområde.

försvaren (Spelare A) startar med passning upp till anfallaren (spelare B) som tar emot med en medtagning inåt i planen och utmanar försvaren som då sprungit framåt och inåt i planen. Anfallaren utmanar och försöker finta och dribbla förbi försvaren och göra mål. Bollen får inte passera mittlinjen.

Efter försöket byter man position och turas om att vara anfallare resp. försvare.

Vid bollvinst försöker försvaren att spela upp bollen i det lilla målet (uppspel) alternativt avsluta mot motsatt mål (Se Figur 2)

Varannat försök från hö resp vä. sida av straffområdet.

Vad - Varför:

Tydliggöra samarbetet mellan målvakt och back för press utåt mot rättvänd anfallare - 1 mot 1 + MV.

Hur:

Målvakt:

1. Målvakt ber försvare att snabbt komma i skottlinje på motsatt sida. (kommunikation)
2. Målvakten ser till att försvaren först ser till täcka en del av målet innan den pressar utåt. (kommunikation)
3. Målvakt agerar understöd för försvaren. Därför är rätt avstånd viktigt.
4. Sker skott skall försvaren se till att täckt en del av målet och stängt alla möjligheter att "skjuta igenom" försvaren.
5. Målvakten ansvarar för skott vid närmaste stolpe.
6. Tänk på din utgångsställning.
 - Risk för djupledsboll: ena benet framför det andra
 - Risk för distansskott/skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
7. Vid skott skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.
8. Kommer anfallaren förbi försvaren skall målvakt eftersträva att ta bollen framför fötterna på anfallaren. Använd instruktioner vid FALLTEKNIK nedan beskrivet.

SKOTT:

8. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.





9. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.
10. Markkontakt vid skottögonblicket.

FALLTEKNIK (Motståndare är nära målvakten):

11. Gör snabb utrusning.
12. Om du kastar dig åt vänster skall du i sista steget skjuta ifrån med vänster fot och rikta den snett framför.
13. Fånga bollen snett framför.
14. Landa på sidan.
15. Undvik rotation framåt med benen.

Se övningen "1 mot 1 - Press utåt kanten" för specifika instruktioner för försvararen.

Öva - Variera:

Variera med passning på marken och i luften.

FIGUR 2:

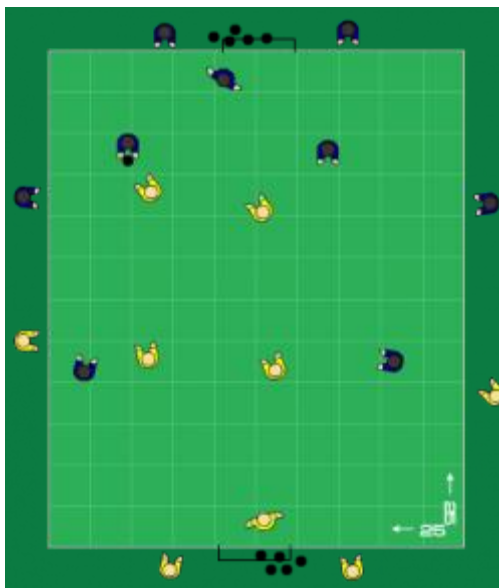
Om brytning (A) sker får försvaren göra mål på motsatt mål (B). Oavsett om brytning sker eller inte startas ett nytt anfall från motsatt sida (C) på andra planhalvan. Övningen flyter på som vanligt (D). Spelare byter kö genom att gå till andra planhalvan (Gula mot Blåa).





Skott (Tempospel - Press) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

16 spelare + 2 mv. Planstorlek: ca 25*25-30m, stora mål.

Spela 4+mv mot 4+mv. 2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match.

Flygande snabbt byte vid signal. Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Bonus vid mål dvs bollen börjar hos egen mv.

Högt tempo!

Fokus på försvarande lag och dess försvarsspel och speciellt då press.

För målvakterna är temat skott

Vad - Varför:

Målvaktens agerande vid skott

Hur:

Målvakt:

1. Målvakt ber försvarare att snabbt komma i skottlinje på motsatt sida. (kommunikation)
2. Målvakten ser till att försvararen först ser till täcka en del av målet innan den pressar utåt eller mot sämsta fot. (kommunikation)
3. Målvakt agerar understöd för försvararen. Därför är rätt avstånd viktigt.
4. Sker skott skall försvararen se till att täckt en del av målet och stängt alla möjligheter att "skjuta igenom" försvararen.
5. Målvakten ansvarar för skott vid närmaste stolpe.
6. Tänk på din utgångställning.
7. Vid skott skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.
8. Kommer anfallaren förbi försvararen skall målvakt eftersträva att ta bollen framför fötterna på anfallaren. Använd instruktioner vid FALLTEKNIK nedan beskrivet.





SKOTT:

8. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.
9. Stå i linje mellan bollen och den delen av målet som inte täcks av försvararen.
10. Markkontakt vid skottögonblicket.

FALLTEKNIK (Motståndare är nära målvakten):

11. Gör snabb utrusning.
12. Om du kastar dig åt vänster skall du i sista steget skjuta ifrån med vänster fot och rikta den snett framför.
13. Fånga bollen snett framför.
14. Landa på sidan.
15. Undvik rotation framåt med benen.

Se övningen "Tempospel - Press" för specifika instruktioner för försvararen.

Öva - Variera:

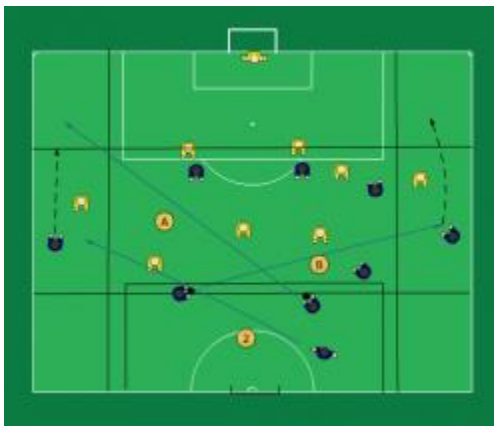
Kan varieras med att Mv startar med uppspel eller utkast på fw. På det sättet tränar man mer mot felvänd anfallare.





Sidvolleyutspark (Stort spel) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: 12 – 14 år



Organisation - Anvisningar:

Spel 8 mot 8 på en hel planhalva med inläggskorridorer samt zoner dit enbart anfallande korridorspelare får vara.

2 spelare i varje korridor.

Utspel i korridorerna måste ske via en spelvändning med halvvrist för utspelare.

Målvakt eftersträvar med att hitta spela i korridorerna med utsparkar.

Målvakt börjar alltid med boll när bollen är död.

Period 1: Mål endast via korridorerna och inlägg.

Period 2: Fritt spel.

Vad - Varför:

Vad: Sidvolleyutspark Varför: Med god bollkontroll göra utspark ut mot kanter.

Hur:

Visa på när i spelet som man lämpligen använder vristpassning och skruvad passning. Frys och beröm situationer där detta utnyttjas på rätt sätt!

Spelvändning:

- Spelvändning med halvvrist från målvakt, back eller mf på korridorslöpare (B) efter marken eller framför i djupled på ytan (C) i luften.
 - Begär boll på bortre fot för att spela med samma fot mot motsatt sida.
 - Använd två tillslag.
- Medtagningen och passningen måste ske i en och samma rörelse för att undvika press och tidsnöd.

Sidvolleyutspark

- Stå med sidan åt det håll bollen ska spelas och hålla bollen med denna sidas hand, sparkar du med höger fot så håll bollen med vänster hand och tvärtom åt andra hållet
 - Rikta stödjebenen och luta överkroppen dit bollen ska spelas
 - Roter kroppen på stödjebenen och föra tillslagsfoten utåt och framåt
 - Fullfölja sparken

Öva - Variera:

Begränsa ev. till 3 tillslag. Tag bort zoner och korridorer.

Korridorspelarna får försvara efter i alla zoner om bollen kommer in där.





Frisparks mur

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Förklara murens funktion. Ställ frågan "vad vill dom"? Vilken stolpe skyddar muren ?

1. Lika många spelare som motståndarna
 2. 2-3 spelare i mur
 3. 3-4 spelare i mur
 - 4 4-6 spelare i mur (Skall man dela muren ?)
- Tryck på att mur inte alltid behövs, pga av avstånd o vinkel

Vad - Varför:

Kunna dirigera sitt försvar vid en defensiv frispark

Hur:

1. Riktkarl
2. Linje boll stolpe en utanför
3. Kanonmat (rusare)





Målvaktsövningar rekommenderad nivå > 14 år

Stenungsunds IF vill ge målvakter samma uppmärksamhet som utespelarna även om tränaren själv inte varit målvakt. Detta material kan ge lite vägledning både för tränare, målvaktstränare och målvakten själv. Alla lag bör ha minst en tränare som känner till grunderna för målvaktspelet även om alla grunder inte tränas kontinuerligt.

På sikt bör målsättningen vara att alla lag har minst en ledare som gått Svenska fotbollsförbundets målvaktstränarutbildning C och de lag över 13 år har ledare som gått målvaktstränarutbildning B. De flesta fotbollstränare idag behöver öka kunskap om målvaktens roll. Alltför många träningar byggs utifrån utespelarnas behov och sedan försöker tränaren klämma in en skottövning/ spelövning med liten eller ingen förberedelse för målvakten. Målvakten får sedan se sig själv göra mindre bra prestationer och släppa in enkla mål för att hen inte är rätt uppvärmd.

Målvakten har behov av special träning lika frekvent som utespelarna och har behov av ledare som förstår och intresserar sig för positionen. Målvaktens roll är den mest utsatte, håller nollan i 89 minuter och släpper in ett mål i 90 minuten och matchen är avgjord till motståndarnas fördel, eller räddar och blir matchvinnare!!! Mycket ansvar ligger på målvakten och för att bli duktig så finns det inga genvägar, det gäller bara att träna så mycket man kan.

Målvaktens arbetssätt i match skiljer sig avsevärt från övriga spelares något som för med att de också delvis måste få annan sorts träning. Målet med detta dokument är att det ska utgöra inspiration, stöd och underlag för att tränarna i respektive lag under en viss tid av veckans träning skall kunna ge målvakterna specifik målvaktsträning. Hur träningen ser ut varierar beroende på ålder.

Vid målvaktsträning gäller det att utgå från spelarnas nivå och inte börja med för komplicerade övningar för tidigt. Nöt grunderna på ett lekfullt sätt och låt barnen själva resonera kring hur olika problem eller rörelser kan utföras. (Guided discovery)

Förutom ren grundträning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna med fördel arbeta med realistiska matchsituationer som har givna förutsättningar. Under dessa övningar är det nyttigt att målvakterna får träna att både passa och skjuta, dels för att utveckla spelet med fötterna, men även för att få en inblick i avslutarnas situation.

Ett viktigt inslag för att målvakterna ska lära sig att bedöma och värdera realistiska matchsituationer är att de inkluderas och deltar tillsammans med övriga laget vid spelträningen såsom spelmoment, smålagsspel och spel,

Då barn och ungdomar mognar och utvecklas i olika takt kommer det inom ditt lag att kunna skilja rejält vad gäller målvaktens prestationsförmåga. Barns motoriska utveckling, som alltid sker efter ett visst mönster, bör målvaktsträningen integreras från spelförståelse/fotbollsträning och sedan enkel greppträning till ett mer krävande agerande vid t.ex. frilägesutrusningar. Var på utvecklingsstegen en enskild målvakt skall börja och hur länge han ska stanna vid en viss nivå, beror på mognad och utveckling – inte på födelseåret. Det är viktigt att tränare möter varje spelare på hans mognadsnivå och individanpassar träningen.

Att välja ett träningsinnehåll som utvecklar barns förmågor och som skapar intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet är en av de viktigaste ingredienserna inom barn- och ungdomsfotbollen. Spela, göra mål, erövra bollen från motståndaren och göra målvaktsräddningar är fyra grundläggande färdigheter som bör genomsyra barnfotbollen.





Ålderskategori 16-23 år Träna för att prestera

Tekniken i alla delar av målvaktsspelet ska fortsätta att prioriteras, men stegringen sker i form av mer matchlika övningar. Dessa ska tillämpas med syftet att utveckla speluppfattningen och att lära målvakterna ett korrekt rörelsemönster som är präglad av att målvakten ska våga använda sig av ett högt utgångsläge. Kommunikationsträningen utvecklas genom att målvakterna övar mer informativ kommunikation med utespelarna.

Målvakterna bör dessutom introduceras till allmän koordinations- och styrketräning, där belastningen och svårighetsgraden ökar successivt. I den senare delen av perioden kan det vara aktuellt för vissa målvakter som hittat sin egen stil, att träna dem mer individanpassat genom att gå in mer på detaljnivå i målvaktsträningen och den feedback som ges till målvakten. Att individanpassa träningen till att träna på målvaktens styrkor är också något som den senare delen av perioden ska handla om.

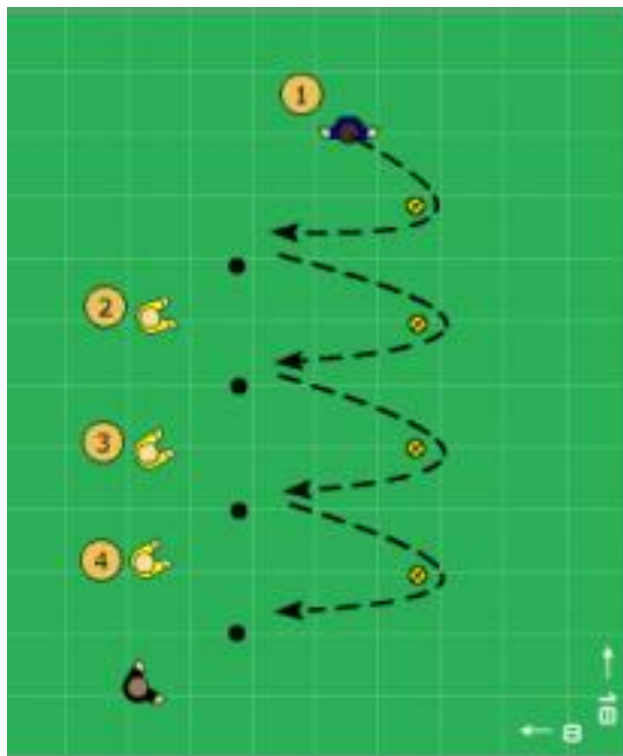
Kommunikationen med utespelarna blir allt viktigare att behärska. Därför handlar det mycket om att målvakterna ska klara av att prata med enstaka ord eller korta meningar för att kunna ge så bra information som möjligt till utespelarna. Målvakterna bör lära sig begrepp som syftar till att informera medspelaren om att denne är ensam, att denne har motspelare i rygg, samt att uppmana medspelaren till att denne ska agera på en viss boll. Även situationer där motståndarna gör löpningar runt och bakom medspelarna, är viktiga situationer att ha informative ord och begrepp för. Ett exempel på det kan vara när en mittback får en löpning emot sig på sin vänstra sida, och har blicken åt ett annat håll (tex på bollen). Då kan det vara lämpligt att ropa "NAMN Vänster!" Detta blir givetvis mest effektivt om målvakten har gjort upp med medspelarna innan vad det är för enstaka ord och korta meningar som gäller för olika situationer.





Aggressivitet, snabba fötter

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

- 1 löper runt konan tar 1 - 2 steg i sidled innan han med full kraft möter bollen med händerna.
 - 2 timar ett motlägg med vristen. 1 upp igen runt nästa kona och på nästa boll, motlägg med 3. osv.
- Byt mv

Hur:

Blick på bollen, gå med händerna först,

Öva - Variera:

Byt håll





Igångsättning av spel genom utkast - Kombinationsövning - Isolerat

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

3 målvakter. 1 mål

Mv 1 kastar/gör ett inlägg med en boll i straffområdet.

Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör ett utkast mot Mv 3 så snabbt som möjligt.

Byt riktning efter 3 kast

Byt målvakt efter det.

Vad - Varför:

Vad: Igångsättning efter inlägg.

Varför: Få till en snabb omställning

Hur:

Upphoppsteknik:

- Stå i utgångsställningen
- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
- Raka armar – rak rygg
- Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
- Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm
- Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
- Hjälp till med armarna (motrörelse)
- Landa på upphoppets ben
- Stabil landning – stå still

Bollar vid bortre stolpen lite längre ut från mållinjen:

- Stå i utgångsställning för inlägg. Fotställning snett ut mot plan.
- Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
- Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen





- Hjälp till med armarna för att så komma så högt som möjligt
 - Dra upp det motsatta knäet
 - Ropa!
- Fånga bollen med riktigt grepp teknik
- Landa på upphoppsbenet

Vid höga bollar:

- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar.
- Håll händerna bakom bollen, med spretande fingrar och tummarna mot varandra
 - Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna

Överarmskast

- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen
- Tag ett par steg framåt och vänd ena sidan mot kastriktningen
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm
 - Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra armen snett uppåt i kastriktningen
 - För kastarmen framåt/uppåt och så nära huvudet som möjligt
 - Gör samtidigt en motrörelse nedåt med andra armen
 - Släpp bollen när kastarmen är på väg nedåt
 - Styr bollen med fingertopparna





Igångsättning av spel genom utspark - Kombinationsövning - Isolerat

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

3 målvakter. 1 mål

Mv 1 kastar/gör ett inlägg med en boll i straffområdet.

Mv 2 hoppar upp / springer och fångar bollen och gör en utspark mot Mv 3 så snabbt som möjligt.

Byt riktning efter 3 kast

Byt målvakt efter det.

Vad - Varför:

Vad: Igångsättning efter inlägg.

Varför: Få till en snabb omställning

Hur:

Upphoppsteknik:

- Stå i utgångsställningen
- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
- Raka armar – rak rygg
- Vinkla händerna framåt i förhållande till underarmarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
- Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm
- Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
- Hjälp till med armarna (motrörelse)
- Landa på upphoppets ben
- Stabil landning – stå still

Bollar vid bortre stolpen lite längre ut från mållinjen:

- Stå i utgångsställning för inlägg. Fotställning snett ut mot plan.
- Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
- Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
- Hjälp till med armarna för att så komma så högt som möjligt
- Dra upp det motsatta knäet





- Ropa!
- Fånga bollen med riktigt greppteknik
- Landa på upphoppsbenet

Vid höga bollar:

- Rör dig mot bollen
- Fånga bollen så högt som möjligt med rak rygg och raka armar.





Halvvrisk och skruvad passning (Stort spel) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

Spel 8 mot 8 på en hel planhalva med inläggskorridorer samt zoner dit enbart anfallande korridorspelare får vara.

2 spelare i varje korridor.

Utspel i korridorerna måste ske via en spelvändning med halvvrisk för utespelare.

Målvakt eftersträvar med att hitta spela i korridorerna med antigen.

1. Tillbakaspel och med ett tillslag hitta ut på samma sida med en skruvad passning.
2. halvvrisk passning på två tillslag ut på motsatt sida.

Period 1: Mål endast via via korridorerna och inlägg.

Period 2: Fritt spel.

Vad - Varför:

Passningsspel med halvvrisk och skruvad passning.

Hur:

Visa på när i spelet som man lämpligen använder vriskpassning och skruvad passning. Frys och beröm situationer där detta utnyttjas på rätt sätt!

Spelvändning:

- Spelvändning med halvvrisk från målvakt, back eller mf på korridorslöpare (B) efter marken eller framför i djupled på ytan (C) i luften.
- Begär boll på bortre fot för att spela med samma fot mot motsatt sida.
- Använd två tillslag.
- Medtagningen och passningen måste ske i en och samma rörelse för att undvika press och tidsnöd.

Skruvad passning:

- Skruvad passning lämpar sig att göra på samma sida det förutsätter att bollen kommer från denna sidan med. det är svårt att göra en skruvad passning om bollen spelas från motsatt sida.
- Begär bollen på närmaste foten i vinkel.





- Använd ett tillslag

För tekniska instruktioner i vristpassning och skruvad passning se:
Mv - Lång passning i luften (med vristen) och skruvad passning - Isolerat

Öva - Variera:

Begränsa ev. till 3 tillslag. Tag bort zoner och korridorer.
Korridorspelarna får försvara efter i alla zoner om bollen kommer in där.





Mottagning låret och vristpassning - Isolerat (med utespelare)

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

4 målvakter + 2 utespelare, 60 m x 60m och två mål.

Målvakt A spelar bollen i luften (1) till Målvakt B som tar emot bollen med låret och passar bollen till spelare H. H tar emot bollen och spelar tillbaka bollen till Målvakt B som tar emot bollen och slår en vristpassning till Målvakt C. Målvakt C tar emot bollen och spelar bollen i luften till spelare I som avslutar mot mål och Målvakt D.

Målvakt A spelare bollen till i luften till Målvakt D och övningen upprepas åt andra hållet. (2)

Byt uppgifter mellan målvakterna efter ett "x" antal bollar.

Vad - Varför:

Vad: Mottagning med låret och vristpassning.

Varför: Säkerhet i både mottagning och passning när bollen spelas i luften.

Hur:

Vristpassning

- Låt stödjebenet peka i passningsriktningen
- Böj stödjebenet lätt i knäleden
- Pendla bakåt med tillslagsbenet
- Peka nedåt med stortån på tillslagsbenet
- Sparka igenom och fullfölj pendlingen med tillslagsbenet

Mottagning låret:

- Möt bollen med låret
- Gör en medföljande rörelse vid mottagningen
- Ju högre upp på låret bollen träffar desto mer dämpning blir det
- Justera vinkeln på låret. Ju rakare ben desto snabbare når bollen marken.

Öva - Variera:

Passningen tillbaka från spelare H eller I kan göras i vinkel och istället jobba med skruvad passning på samma sida dit bollen kommer ifrån (3)

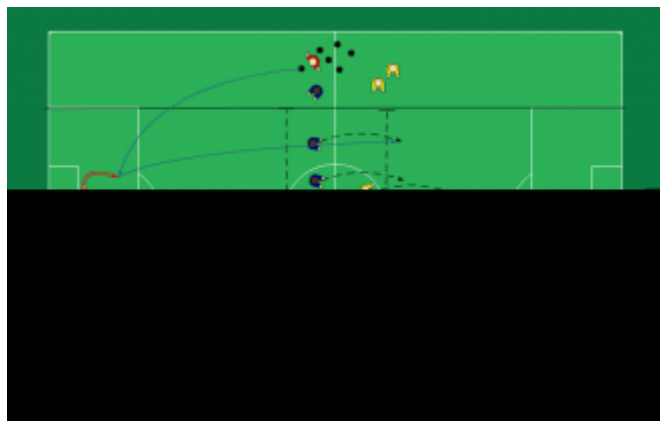
Spela bollen längs marken, snett inåt bakåt, duell i höjdspel etc. mot anfallarna.





Sidvolleyutspark (Kontring) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

2 målvakter, 12 utspelare, 100 x 40 meter, 2 mål

Två lag med 6 spelare i varje.

Mv 3 slår ett inlägg (A) mot Mv 1.

Mv 1 spelar bollen på volley in i kontringzonen (B).

4 spelare i anfallande lag löper in och två försvarare löper in från motståndarlaget.

Första touchen från anfallande lag är fri sedan är det aktivt försvarsarbete

Övningen vänder sedan med inlägg från Mv 3 mot Mv 2.

Byt Mv 3 efter ett tag

Vad - Varför:

Vad: Kontringar

Varför: Utnyttja motståndarnas brist på organisation

Hur:

Sidvolleyutspark

- Stå med sidan åt det håll bollen ska spelas och hålla bollen med denna sidas hand, sparkar du med höger fot så håll bollen med vänster hand och tvärtom åt andra hållet
- Rikta stödjebenet och luta överkroppen dit bollen ska spelas
- Roter kroppen på stödjebenet och föra tillslagsfoten utåt och framåt
- Fullfölja sparken





Grepp - Brottning

Rekommenderad från nivå: > 14



Organisation - Anvisningar:

4 mv. 2 o 3 står och brottas lite, bröst mot bröst.

Vid signal från mv.tr. vänder dom sig om mot skytt och får skott från 1 resp. 4.

Upprepas 6-8 ggr. byt mv.

Vad - Varför:

Balans, koordination, reaktion

Hur:

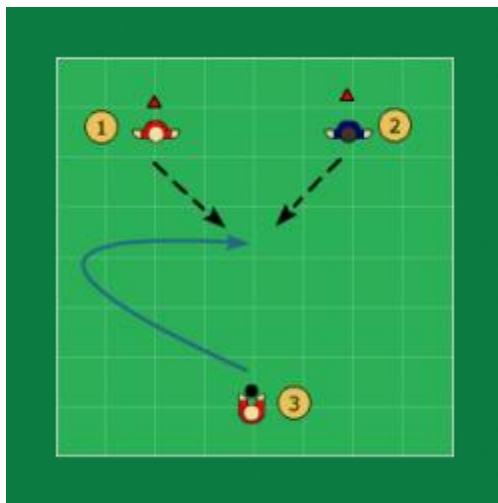
Tummar pekfinger bakom bollen, ta bollen framför dig blick på boll





Hög boll med motstånd

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

1 och 2 startar vid varsin stolpe (kona), 3 kastar hög boll mellan Mv. 1 fångar och 2 pressar, Byt stolpe och upprepa.

Byt efter 2 tagg från båda håll

Hur:

Ropa tidigt. Skydda dig med närmast knä. Fånga bollen med raka armar. Kom med fart till bollen . Kroppen i balans. Blick på bollen.

Öva - Variera:

Låt Mv Tävla. Båda får då ta bollen med händerna





Friläge mot målvakt version 1

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

Förslagsvis 3-4 målvakter och ett antal bollar. Yta 25 ggr 10 meter

Vad - Varför:

Greppsteknik vid utrusning

Hur:

Utgångsställning för djupledspassning

Böjd knä och höftled

Behåll fart i greppögonblicket

Rulla upp bollen i säkert grepp (skopa)

Öva - Variera:

Bollen kan spelas snett från sidorna





Friläge mot målvakt version 2 Fall

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

3-4 målvakter, 1 mål, 20ggr 25 meter och ett antal bollar

Vad - Varför:

Fallteknik vid utrusning/friläge

Hur:

Skjut ifrån med samma fot som det håll du kastar dig åt.

Rikta fot snett framåt

Fånga bollen snett framåt

Landa på sidan

Öva - Variera:

Lättare variant är på stillaliggande boll, annars rullande.

Variant kan även vara med drivande anfallare.





Djupledspassning/friläge utan försvarare - Isolerat

Rekommenderad från nivå: 12 – 14år



Organisation - Anvisningar:

Organisation

4 målvakter, 2 mål (4 koner), 10 bollar och yta 25 x 30 m.

Anvisningar

Målvaktsmatch mellan 4 målvakter, A – B mot C – D

A slår en djupledspassning mot C

B följer passningen och avslutar mot C antingen genom att avsluta med skott eller försöka dribbla förbi målvakten

D slår en djupledspassning mot A

C följer passningen och avslutar mot A antingen genom att avsluta med skott eller försöka dribbla förbi målvakten

Byt uppgifter

Vad - Varför:

Vad: Djupledspassning/friläge utan försvarare

Varför: För att få träna på att avvärja olika typer av djupledspassningar - frilägen

Hur:

- Kom ut och skär av vinkeln
- Stå upp så länge som möjligt
- Reagera på avslutet





Målvaktens spel > 14 år

Agerande vid inlägg (Korridorspel) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

Planstorlek: 1 planhalva. Spela 6/8 mot 6/8 + 2 målvakter + 2-4 inläggsspelare. Endast inläggare i kantzonerna. Byt korridorspelare efter hand.

Målvakt kan starta spelet med utkast mot korridorer

Vad - Varför:

Vad: Agerande vid inlägg

Varför: Kunna positionera och ha rätt utgångställning vid inläggssituationer

Hur:

Allmänt:

- Titta på bollen.
- Placera dig utefter vart bollen finns.
- Tidiga inlägg betyder hög utgångsposition.
- Sena inlägg brukar oftast hamna på bortre ytan eller centralt.

Bollar vid bortre stolpen lite längre ut från mållinjen

- Stå i utgångsställning för inlägg
- Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
- Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
- Hjälp till med armarna för att så komma så högt som möjligt
 - Dra upp det motsatta knäet
 - Fånga bollen med riktigt grepp teknik
 - Landa på upphoppbenet

Upphoppsteknik

- Stå i utgångsställningen
- Rör dig mot bollen





- Fånga bollen så högt upp i luften som möjligt
 - Raka armar – rak rygg
- Vinkla händerna framåt i förhållande till under armarna
- Hoppa upp på ett ben – ta fart och skydda dig med det andra (dra alltså upp motsatt knä)
 - Försök ha jämna steg fram till upphoppet – följsam stegrytm
- Hoppa upp på benen närmast mållinjen – kraftfullt upphopp
 - Hjälp till med armarna (motrörelse)
 - Landa på upphoppsbenet
 - Stabil landning – stå still

Öva - Variera:

Börja med att endast tillåta mål via inlägg från kantzonerna. Variera med inget till aktivt försvarsspel i kantzonerna. Övergå till fritt spel och att låta spelare löpa ut i zonen för inlägg. Detta kan dock innebära färre inlägg.





Anfallsposition/Försvarsposition (Pressningskvadrat - Positionsanpassad) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

15 spelare fördelade på 3 lag med 5 i varje och i varsin rektangulär zon. Dessutom ytterligare två ytor för målvakter vardera sida av ytterzonen är Ytterzon ca 20 m bred och 10 m djup, mittzonen 20 * 3 m, målvaktzon ca 20 m bred och ca 12 m djup.

1 servare startar spelet.

I ytterzonerna formeras spelarna som en fyrbackslinje med en balansspelare framför. Från mittzonen kommer 3 spelare (forwards) inlöpande och pressar för att erövra bollen. Kvar i mittzonen blir 2 täckande mittfältare. Målsättningen är att spela bort de 3 pressande forwardsen och sedan hitta ett instick genom mittzonen. Det försvarande laget skall bryta och efter erövring försöka göra mål mot samma zon. Det betyder att tidigare anfallande lag ställer om till försvarsspel gentemot målet de har i ryggen.

Övriga regler:

Bollen måste spelas efter marken och varje spelare har 2-3 tillslag. Bollen måste beröras av 3 spelare innan den får spelas över.

Om laget i mitten bryter men bollen går ut spelas en boll på motsatt sida. Om anfallande lag tappar bollen utan beröring från försvarande lag så går detta lag in i försvarsspel på motsatt sida. Samma sak om tidigare anfallande lag släpper in ett mål. Då försvarar de på motsatt zon.

Målvakten får man spela hem till men anfallande lag får inte gå in i hans zon om inte det andra laget har nuddat bollen. Om försvarande/jagande laget nuddar bollen har de rätt att gå in med samtliga 5 spelare in i zonen.

Vad - Varför:

Anfallande lag: Passningsspel i backlinje med spelvändning och instick.

Försvarande lag: Press, täckning och överflyttning med forwards och centralt mittfält.

Målvakt: Snack och position i anfallsspelet samt snack och position i försvarsspelet.

Positionsanpassad övning.

Hur:





Anfallsspel:

1. Be om ett högt passningstempo med långa spelvändningar som princip.
2. Snacka med spelare som skall få boll vad denne kan göra innan mottagningen.
3. Positionera dig så att du har ett bra speldjup samt bra vinkel gentemot dina mittbackar.
4. Undvik att prata med bollhållare om denne har kontroll på boll, se steget efter istället. Vem kan göra sig spelbar?

Försvarsspel:

5. Vid omställning gör hela laget uppmärksamma på att snabbt centrera laget
6. Vid press på bollhållare, ha en utgångsposition långt fram i banan för ev. instick.
7. Har bollhållare inte press se till att ha en längre utgångsposition för att undvika lobbar i mål.

Öva - Variera:

Kan med fördel även utföras inomhus.

Övning är snarlik och besläktad med Insticksrektangeln, Press- och täckningsrektangeln samt Pressningskvadraten.

Variera antalet tillslag.

Vad som räknas som en lyckad brytning kan varieras från att sparka ut bollen till att spela upp den till medspelarna i mittzonen.

Ev. får man inte bryta i mittzonen (lättare).

Bollen kan också spelas i luften.

Justera ytans storlek.

Låt målvaktsytan och ytterzonerna bli en och samma yta.

Använd en målvakt i varje lag som spelar ute med. Då har man 6 spelare i pressspelet där 2 stannar och fyra pressar.





Friläge/Djupledsboll (Stort spel - Instick) – Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

Spel 9 mot 9 på en hel eller indragen planhalva med instickszoner (se figur).

Positioner 2-4-2.

I anfallspel 2 centrala mf - 2 ymf och 2 fw.

I försvarsspel 4 backlinje - 2 centrala mf.

Bollen måste komma in i instickszonen innan spelarna (även försvararna).

Sök djupledspassningar/instick bakom backlinjen antingen i mitten på fw eller på kanterna via ymf.

Mål i samband med instick ger 2 poäng. Övriga mål 1 poäng.

Vad - Varför:

Vad: Friläge/djupledsboll

Varför: Förhindra mål vid friläge

Förhindra målchans i samband med instick.

Hur:

Tänk på din utgångställning och utgångsposition. Risk för djupledsboll: ena benet framför det andra

Vid boll som målvakten hinner:

2. Gör en snabb utrusning.
3. Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt skjut ifrån.
4. Sträck fram armarna i samma riktning.
5. Fånga bollen snett framför kroppen.
6. Landa på sidan.
7. Undvik rotation.

Vid friläge:

8. Smyg ut när bollföraren inte har bollen under kontroll
9. Ju närmre motståndaren ju lägre med händerna
10. Stå upp så länge som möjligt

Se övningen "Stort spel - Instick" för specifika instruktioner för försvararen.

Öva - Variera:

Variera med att ta bort instickszoner och införa offside. Begränsa ev. till 3 tillslag.





Samarbete MV och backlinje, positionsförsvar - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

6 mot 6 alt 4 mot 4 spelare + mv på en knapp planhalva (ca b:45*d:40m), 1 stort mål, 2 små mål (tätt placerade).

Def. spelare: 4 markerande backar och 2 mmf

Off. spelare: 2 fw + 4 mf + 1 uppgivare (tränaren)

Positionsanpassad övning.

Starta spelet från centralt från offensivt lag mot det defensiv laget med en höjdboll som kontrollerat nickas ner mot motsändarlaget (fig 2)

Mmf-spelare i båda lagen turas om.

Offside gäller!

Vad - Varför:

Fokus på försvarsspel. Det def laget tränar på försvarsspel på den egna planhalvan. Se vidare Spelsystem 11-manna 4-4-2.

Metod i försvarsspel: Positionsförsvar med centrering.

FIGUR 1:

1. Yb på bollsidan pressar sin ymf utåt. Yb på icke bollsidan flyttar in och täcker.
2. Mb täcker, ger understöd till yb samt markerar var sin fw. Om en fw får bollen skall han genast hamna under press. Den borte mb är huvudansvarig för backlinjens höjd och ev. offsideställning.
3. Byter anfallarna position så ligger försvararna kvar i sina positioner.
- 4 . Målvakten ser till att ha en utgångsposition där denne kan ta bollar som kommer vid instick.

Figur 2:

1. Vid uppspel viktigt att få en rak backlinje som dels flyttar ner vid långbollen men som efteråt också trycker upp backlinjen!

Öva - Variera:

Vid spel 4 mot 4 utgår imf.

Jobba med full bredd.





Vinkelskott & Skott (hattrick) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

3 grupper med minst 2 spelare i varje + mv.

3 st avslut/anfall (Del 1-3/anfall)

Del 1: (Figur 1)

A driver med borte fot och skjuter med borte fot

Del 2: (Figur 2)

Spelare A löper ur straffområdet och får en passning av spelare B.

Spelare A slår ett tillbakaspel som spelare B skjuter på ett tillslag på mål.

Del 3: (Figur 3)

Spelare A & B löper ur straffområde igen.

Spelare C driver ner på kortlinje och snett inåt bakåt

Inlöpande spelare A & B, en på 1:a stolpen och en på 2:a stolpen.

Efter slutförd runda roterar spelarna 1 steg medurs.

Vad - Varför:

Vad: Vinkelskott & Skott centralt

Varför: För att kunna placera sig rätt vid olika skottmoment

Hur:

Målvakt:

1. Förflytta dig in mot målet innan du går ut mot skottlinje.
2. Stå i linje mellan boll och mål
3. Förflytta dig framåt när skytten tittar ner mot bollen för att "döda vinklar" (om skottet sker någorlunda centralt) (FIG. 2)
4. Vid skott ur en dålig vinkel skall målvakten eftersträva för en lång reaktionstid dvs. långt avstånd mellan målvakt och skytten. (FIG. 1)

Använd instruktioner vid SKOTT, nedan beskrivet.





Vid skott:

5. Stå i utgångsställning för skott: fötterna i jämnhöjd med varandra.

6. Markkontakt vid skottögonblicket.

Tekniska instruktioner:

Målvaktens utgångsställning

- Axelbrett mellan fötterna
- Fötterna bredvid varandra parallellt
- Lätt böjda knän och armar

- Mjuk i knäna
- Tyngden på främre delen av foten
 - Låg tyngdpunkt
- Händerna framför kroppen
- Armbågarna intill kroppen
- Upp med blicken

Grepptechnik

- Målvaktens utgångsställning
- Tummar och pekfingrar bakom bollen (ser ut som ett hjärta eller trekant)
 - Händerna framför ansiktet
 - Lätt böjda armar
- Mjuk i armbågslederna – dämpar farten
- Axelbrett mellan armbågarna (vrid inte ut armbågarna för mycket från kroppen)
- Ta bollen så tidigt som möjligt (attackera)

Sidledsförflyttning

- Stå i utgångsställning för skott
- Förflytta dig på främre delen av fötterna utan att korsa benen
- Gör förflyttningen snett framåt och kom tidigt i kontakt med bollen
 - Kom bakom bollen innan den fångas

Öva - Variera:

Olika vinklar på första och andra skottet

Variera sista "inlägget": Tidiga inlägg, sena inlägg från långsida





Speluppbyggnad (Anfall mot försvar 4-3-3: Korta uppspel) - Funktionell

Rekommenderad från nivå: > 14år



Organisation - Anvisningar:

9 anfallsspelare + Målvakt mot 7 försvarare på en knapp planhalva (ca b:55*d:50m), 1 stort mål, 3 små mål.

Tänk 4-1-2-3!

Anfallande lag består av 4-backslinje, 3 central MF samt 2 st YFW.

Försvarande lag består av 3 FW, 2 OMF samt 2 YB.

Bollen startar alltid hos Målvakt som rullar ut till egen backlinje som startar en speluppbyggnad med låg risk dvs korta uppspel. Försvarande lag backar så att Målvakt kan rulla ut bollen.

Positionsanpassad övning. MF-spelare i båda lagen kan dock turas om i de olika uppgifterna.

Offside gäller!

Vad - Varför:

Vad: Speluppbyggnad med korta uppspel i spelsituation.

Varför: kunna utnyttja målvakt vid speluppbyggnaden

Hur:

Fokus på speluppbyggnad med låg risk dvs korta uppspel. Träna på anfallsspel på den egna planhalva (speluppbyggnad). Se vidare Spelsystem 15-16 åringar (4-3-3).

Instruktioner:

1. Rulla i backlinje med lång eller kort spelvändning.
2. YB kan spela YFW, Balansspelare eller MB.
3. MB kan spela YB, andra MB eller Balansspelare.
4. Tänk på att bortre YB inte avancerar fram för tidigt utan håller ytan framför sig öppen.
5. Även MV kan med fördel användas vid rull i backlinjen och spelvändning.
6. Målvakt jobbar med att styra närmaste mittbackar att inte ställa sig framför Målvakten. Spelbredd!
7. Vid spelvändningar skall Målvakt förbereda sig genom att ha tittat mot motsatt sida från där bollen är.
8. Efter spadvändning gör Målvakt sig spelbar direkt.

Öva - Variera:

Begränsa antalet tillslag. Ev. bara för uppspelande lag då dom är fler spelare.

