

MÅLVAKTSFYSIK

En målvaktsaktion varar ytterst sällan mer än sju (7) sekunder! Sträva därför efter att inte göra övningar som varar längre än 7–10 sekunder. Lagg hellre in fler repetitioner så att målvakten kan bibehålla en hög koncentration och bra fysik genom hela träningspasset.

Bryt av repeterande moment med överraskningsskott, en hög boll, tåpaj etc då målvaktsspelet i sig alltid innefattar något nytt och överraskande då ingen situation är den andra lik.

Det är målvaktens koncentration, förmåga att fatta snabba beslut tillsammans med snabba reflexer med inövad teknik som kommer avgöra hur målvakten kommer hantera de uppkomna situationerna.

Reflexer & Snabbhet

Det är en övning för målvakten som handlar om att reflexer och att snabbt komma upp på fötter. Övningen är väldigt enkel och kan genomföras av två målvakter som jobbar tillsammans.

Den ena målvakten lägger sig på mage strax utanför mållinjen med huvudet riktat upp i planen. Den andra målvakten eller tränaren står ett par meter ut i straffområdet med boll. Målvakt nr.2/tränaren ropar till och då ska målvakten som ligger ner ska då snabbt upp på fötter och rädda den boll som kommer skjutas på hen. Gör detta tio ggr innan nästa målvakt tar över.

Det hela går ut på att snabbt komma upp på fötter igen och inte hamna på hälarna. Hela tiden komma upp snabbt och jobba på tårna för att kunna reagera på skottet som kommer. Självklart får det vara lite enklare bollar som målvakten ska rädda. Övningen är ganska jobbig för målvakterna om man håller tempot uppe med bollarna så tio ggr per målvakt innan man byter brukar räcka.

Fys

För att utveckla målvaktens förmåga att utföra målvaktsaktioner med högre explosivitet krävs grundträning av de fysiska kvaliteterna: koordination, styrka, rörlighet och snabbhet. Dessa kvaliteter bör finnas med som korta inslag i den vanliga fotbollsträningen under pågående säsong – få övningar men ofta.

Mellan ”säsongerna” har vi det som vi i Sverige kallar för ”försäsongsträning”. Det är perioden fram till seriespelet startar igen. Då ska vi förbereda oss extra mycket med skadeförebyggande träning och grundträning av alla de fysiska kvaliteterna.

Ordet ”försäsongsträning” klingar inte gott i många fotbollsspelares öron. För många betyder det intervalllöpning, träning på en hård grusplan och minusgrader. Men det måste inte vara så! Här följer lite videos med övningar med lite olika inriktningar för målvaktens försäsong.

<https://youtu.be/2XnBY2iLaHc>

<https://youtu.be/RdYFqyiLibc>

https://youtu.be/PnVKMa_sCZg?list=PLgOzSImVEMLxu2lGQY1sY7Fe55Xqjo-9d

<https://youtu.be/Z1hkpKNfbPk>

<https://youtu.be/0EfRvMUFoto>

<https://youtu.be/1An5CIvvVGc>

<https://youtu.be/hloI2x4KfRk>

Smidighet och fysik

- 🌀 Alla aktiviteter som utmanar rörelser med hela kroppen, exempelvis:
- 🌀 Springa (framåt, bakåt, sidleds, snett bakåt)
- 🌀 Lägga till boll, kasta upp bollen och fånga den så högt som möjligt
- 🌀 Hoppa (med två ben, med ett ben. Hoppa uppåt, framåt, bakåt, sidled)
- 🌀 Lägga till att stanna i balans
- 🌀 Lägga sig ned, resa sig upp från sittande (sittandes på rumpa/på knä), resa sig från liggande (från mage, rygg och sida).
- 🌀 Lägga till boll; studsa hela tiden bollen eller att sitta, kasta upp bollen och resa sig innan bollen fångas
- 🌀 Krypa, spindelgång (mage nedåt eller rumpa nedåt)
- 🌀 Kullerbyttor och tigersprång

Fundera på hur rörelser kan kombineras och hur även bollen kan läggas till.

Upphopp på rätt ben

Det är en övning speciellt för målvakter inom fotboll. Den bygger på att öva upphopp med rätt ben. Målvakten vill och ska komma så långt ut som möjligt i straffområdet för att kunna plocka ner bollen. Ofta hoppar målvakter upp med samma ben oavsett vart de befinner sig i straffområdet, men för att kunna skydda sig med ett knä mot anfallare som går på samma boll behöver målvakten när det krävs hoppa med benet närmast målet för att med benet utåt planen dra upp knät, typ 90 grader.

Placera målvakten på mållinjen med vänster sida ut mot planen. Kasta sedan en luftboll från kanten som målvakten ska plocka. Han/hon ska inte behöva springa ut utan bara ta ett eller två steg i sidled och sedan hoppa upp och skjuta ifrån med högerbenet som är in mot målet.

Skifta sida efter ca 10st ”inlägg” och jobba med upphopp på andra benet. Om man vill så kan man lägga ett litet lågt hinder som målvakten måste hoppa över när de plockar ner bollen. Detta för att öka höjden i upphoppen och träna mer spänst.

Ganska snart behöver man dock stegra övningen till mer naturlig/matchlik. Istället för 90 grader ut från mållinje så är det 45 grader ut (ser mer av planen och kan röra sig snabbare ut i straffområdet. Snabbare också att därifrån göra V-bakåt för att ta inlägg som annars hade gått över målvakten. Därifrån samma princip med att benet närmast mållinjen är upphoppsben och benet utåt planen är det skyddande knät.

Förflyttning – snabbhet och spänst

Snabba fötter och att med kraft kunna hoppa, slänga sig eller bara springa är lika viktigt som något annat för en målvakt. Ett sätt att lära ut detta är med Tanner Speed

Lekfullt fram till och med 12-års ålder, då kan man mer seriöst fokusera på korta steg och få upp snabbheten då barnen i denna ålder börjar bilda muskler i kroppen.

Fotarbete - stegen

Stegen, med en rusch på ca 10 m efter stegen till kona, därefter gå tillbaka.

Instruktioner,

- 🌀 lyfta knäna
- 🌀 trycka ned fötterna så foten kommer snabbt ned mellan stegen, dvs få snabbare stegsättning. Inte vara när stegen.
- 🌀 Löp ut med högre knän när man är framme vid konan

1. Ett steg mellan varje steg/pinne X3 upprepningar
2. Från ena sidan gå in med båda fötterna mellan steg 1 och 2, backa ur, gå in mellan steg 2 och 3 osv. från båda sidorna. X3 upprepningar
3. Två steg mellan varje steg. X3 upprepningar

3 meter efter stegen sätta upp 8 pinnar på ca 1,5 m där man gör sidledsförflyttning i en slalombana. OBS inte springa i banan och då runt stolparna, utan i sidled förflytta sig, utan att korsa benen. Efter pinnarna löpa ut till kona ca 10 meter bort. X3 upprepningar.

Fotarbete - kvadraten

Kvadraten, 8 m för ungdomar, 10 för junior och senior. Springa till en kona/hörnet, sakta ned, vända och sedan ta nästa sträcka. Alltså inte runda konerna.

- 🌀 1:a varvet full fart på första sidan av kvadraten, sedan joggning övriga tre.
- 🌀 2:a varvet full fart på de två första sidorna av kvadraten, sedan joggning övriga två.
- 🌀 3:e varvet full fart på de tre första sidorna av kvadraten, sedan joggning den sista.
- 🌀 4:e varvet är det full fart på alla sidorna. Nästa kan börja med sin första sträcka direkt när hen gjort sin första sträcka på 4:e varvet

Fotarbete - stegkombinationer över en linje

Vad?

Fotarbete

Varför?

Genom att träna fotarbetet utvecklar spelaren sin förmåga att snabbt kunna förändra rörelseriktningen och flytta fötterna på små ytor. Spelaren behöver både kunna finta och lura en motspelare och själv kunna reagera på motspelarnas finter. Därför kan man kombinera fotarbetsövningar med att spelaren ska reagera på synintryck eller finta en motspelare.

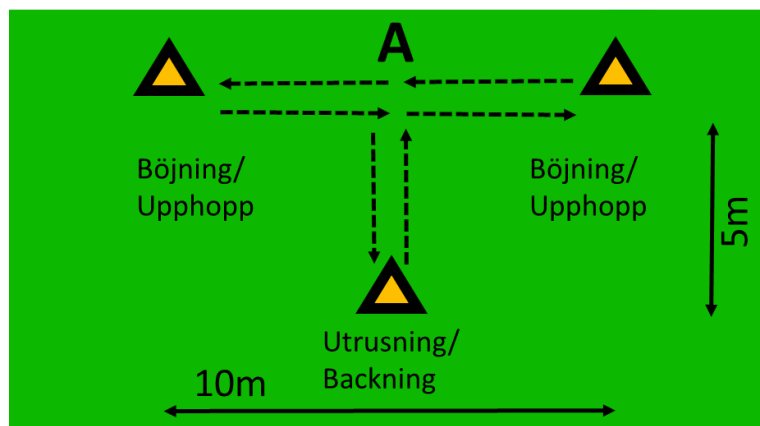
Öva – anvisningar

1. Stå i försvarsställning. Gör följande stegkombinationer under 4 sekunder:
2. Snabba sidhopp, behåll avståndet mellan fötterna
3. Hoppa och rotera höften så att fötternas vinkel ändras, ena foten fram, den andra bak några decimeter.
4. Hoppa på höger foten upp och ner på stället och flytta samtidigt den andra foten i sidled över linjen.
5. Hoppa på vänster foten upp och ner på stället och flytta samtidigt den andra foten i sidled över linjen.
6. Stå extra brett mellan fötterna och hoppa ut och ihop med benen, behåll minst axelbredd mellan fötterna under hela rörelsen.
7. Stå på höger ben, hoppa från sida till sida.
8. Stå på vänster ben, hoppa från sida till sida.
9. Stå på höger ben, hoppa framåt och bakåt.
10. Stå på vänster ben, hoppa framåt och bakåt.
11. Stå på höger ben, hoppa med rotation.
12. Stå på vänster ben, hoppa med rotation.

Fotarbete - förflyttningar

ORGANISATION:

1st mv, 1st mål.



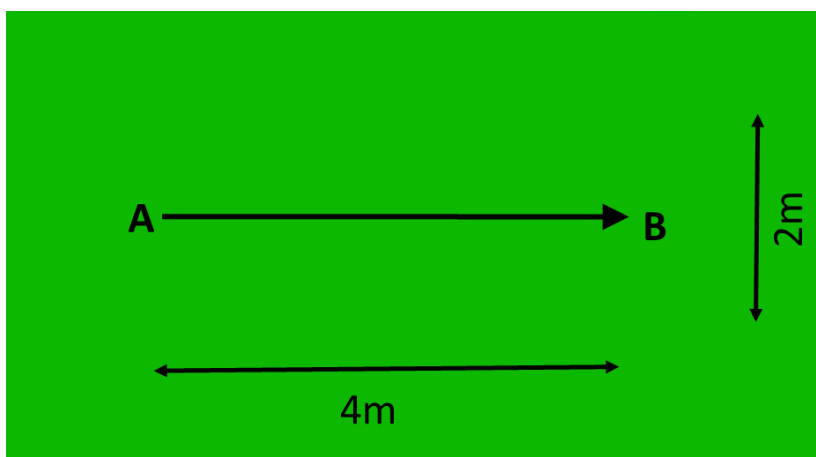
ANVISNINGAR:

- ⚽ A intar utgångsställning för skott mitt i målet.
- ⚽ A förflyttar sig i sidled till en av stolparna och rör vid den.
- ⚽ A böjer sig ner rör mark.
- ⚽ A hoppar upp och rör vid ribban.
- ⚽ A förflyttar sig i sidled in i mitten.
- ⚽ A rusar rakt ut till konen.
- ⚽ A backar tillbaka till mållinjen mitt.
- ⚽ A förflyttar sig i sidled till andra stolpen och rör vid den.
- ⚽ A böjer sig ner rör mark.
- ⚽ A hoppar upp och rör vid ribban.
- ⚽ A förflyttar sig i sidled in i mitten.

Ryggläge till hopp

ORGANISATION:

2st målvakter, 1st boll



ANVISNINGAR:

- ⚽ A ligger på rygg
- ⚽ På B:s signal reser sig A upp
- ⚽ När A nästan står upp kastar B en höjdboll.
- ⚽ A fångar bollen så högt upp som möjligt
- ⚽ A kastar tillbaka bollen till B och återgår till ryggläge
- ⚽ Byt position efter 5 upphopp.

Markkontakt för att agera snabbt

För att kunna reagera och agera så fort som möjligt är det viktigt att målvakten har markkontakt när skottet/inlägget/djupledspassningen etc kommer.

I denna övning får målvakten även jobba på snabba förflyttningar.

Använd fyra koner i olika färger som ligger 2 meter från en mittpunkt (som kan vara markerad med en platt kona i annan färg för de yngsta)

MV-Tränaren ropar en färg och målvakten ska snabbt röra sig TILL den konan och tillbaka till mittpunkten (om det är åt sidorna så används tekniken "Sidledsförflyttning". När målvakten är på plats levereras ett skott. Vart skottet kommer kan stegras ju bättre målvakten blir på att ha markkontakt med bägge fötterna när skottet levereras. OBS skjut inte för tidigt utan ge målvakten en chans att komma tillbaka. Be sedan en 3:e person ha koll så målvakten inte gör något steg eller hopp i samband med att skottet levereras.

STEGRING: Målvakten ska snabbt röra sig FÖRBI konan med bägge fötterna och sedan tillbaka till mittpunkten. Med fördel använder då målvakten sitt FÖRSTA steg, både mot konan och sedan tillbaka till mittpunkten, som "sidledslöpning/korslöpning" för att snabbt få upp hastigheten.