

---

# Målvakt

Övrigt - Annat syfte

5 övningar. Nivåer: 2

---

## Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - 6-9 år - Grepp teknik - fånga avslut längs marken (FÖ 2)
- 2 Färdighetsövning 3 - kasta sig och fånga avslut längs marken - fallteknik (MV)
- 3 Färdighetsövning 2 - fånga avslut - grepp teknik (MV)
- 4 Målvakt C - 8-9 år - Färdighetsövning - Distansskott - rädda avslut
- 5 Målvakt C - 9-12 år - Grepp teknik - fånga avslut i bröst- och ansiktshöjd (FÖ 3)

# Målvakt C - 6-9 år - Greppteknik - fånga avslut längs marken (FÖ 2)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Rädda avslut och undvika returer.

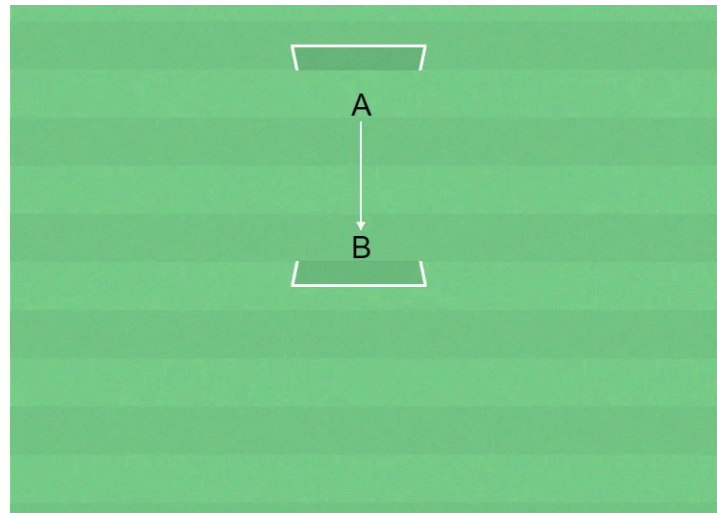
## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå marken med händerna?

Hur kan du låsa bollen mot överkroppen?

Hur kan du få bra balans?



## Organisation

2 barn, 2 mål (alternativt konmål), avstånd 5-8 m och bollar

## Anvisningar

A skjuter bollen längs marken till B som fångar den.

B skjuter bollen längs marken till A som fångar den, och så vidare.

Försök undvika returer vid skott.

# Färdighetsövning 3 - kasta sig och fånga avslut längs marken - fallteknik (MV)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Rädda avslut vid sidan om målvakten och undvika retur.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur gör du om du ska fånga bollen snett framför kroppen?

Jag sträcker fram armarna när jag kastar mig.

Vilken del av kroppen ska du landa på och varför?

Jag landar på ena sidan. Då kan jag se bollen hela tiden.

Hur håller du händerna när du fångar bollen?

Jag spretar med fingrarna och håller tummarna mot varandra.

## Organisation

2 barn, 2 mål avstånd 5-8 meter och bollar.

## Anvisningar

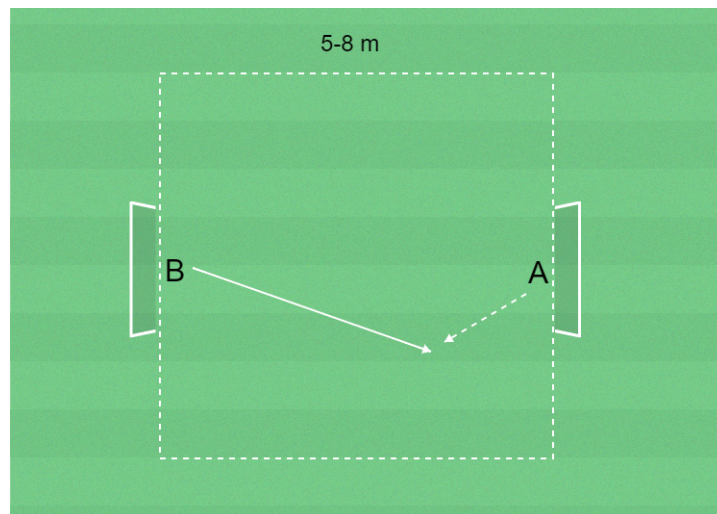
A står på knä med 90 grader i knäleden och med rak rygg. B skjuter bollen vid sidan om A.

A böjer överkroppen åt sidan och fångar bollen.

Byt uppgift efter 4-6 upprepningar.

## Progression

Här kan övningen stegras genom att spelarna kastar sig från stående utgångsställning.



# Färdighetsövning 2 - fånga avslut - greppteknik (MV)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Rädda avslut och undvika returerna.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur gör du för att nå marken med händerna?

Jag böjer knäna och i höftleden.

Hur låser du bollen mot överkroppen?

Jag håller underarmarna och lillfingrarna nära varandra.

## Organisation

2 barn, 2 mål avstånd 5-8 meter och bollar.

## Anvisningar

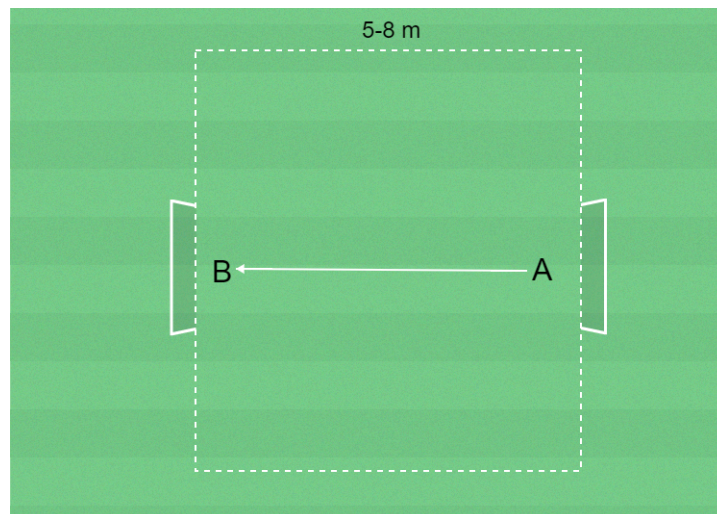
A skjuter bollen längs marken till B som fångar den.

B skjuter bollen längs marken till A som fångar den, och så vidare. Försök undvika returerna vid skott.

## Variant

Barnen skjuter bollarna i midjehöjd.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 filmer från träningspasset!



# Målvakt C - 8-9 år - Färdighetsövning - Distansskott - rädda avslut

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Förhindra att motståndarna gör mål.

## Hur?

### Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Hur ska du lättare kunna arbeta mot bollen?

## Organisation

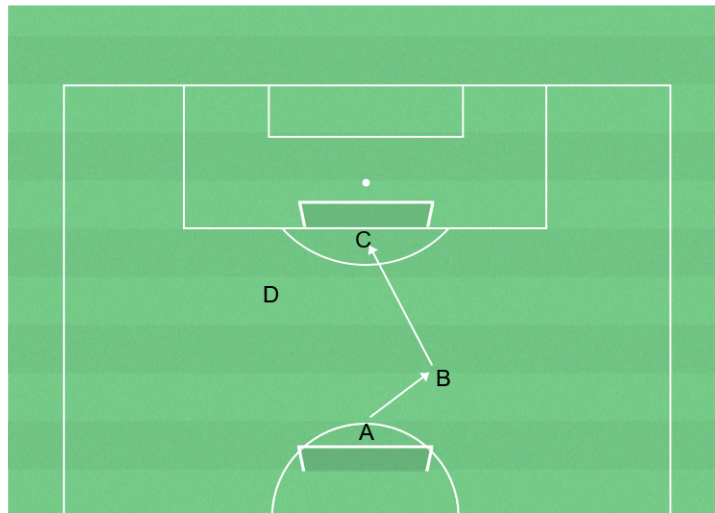
4 barn, 2 mål avstånd 20-25 m och bollar.

## Anvisningar

Målvakt A rullar ut bollen till B som vänder och skjuter mot målvakten C.

Målvakt C rullar ut till D som skjuter mot målvakt A.

Byt uppgifter efter tio skott.



# Målvakt C - 9-12 år - Greppteknik - fånga avslut i bröst- och ansiktshöjd (FÖ 3)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Rädda avslut/undvika retur.

## Hur?

Frågeexempel

Hur kan du göra för att minska bollens fart?

Hur kan du få så stor greppyta som möjligt?

## Organisation

3 barn, 3 konmål 10-15 m mellan de yttre målen och bollar.

## Anvisningar

A skjuter bollen till B som fångar den.

B skjuter bollen till C som fångar den.

C skjuter bollen till B som fångar den och så vidare.

Efter några skott byter spelarna plats så att alla får stå i mitten.

