



Målvaktsspel i lagträning

Målvaksprojektet



Välkomna



Målvaktsspel

Målvaksprojektet

- ✓ Presentation
- ✓ Målvaktens roll och uppgifter i spelets skeden
- ✓ Målvaksaktion
- ✓ Utveckla målvakten i lagträning
- ✓ Övningsdesign

Presentation



Timy Karlsson
Sannarps & Asperos idrottsgymnasium
SvFF-Ungdomslandslag och Projektet
HFF - Spelarutbildare målvakt
HBK
FFF

MÅLVAKTSPROJEKTET



Frida Forslund & Mikael Staf

Mikaela Jacobsson

Maria Busk Madland

Tobias Lavhage

Anneli Gustafsson

Karin Breiding

Gugga Gunnarsdóttir

Kristin Oscarson

Erik Lundstedt

Timy Karlsson

Jenny Kejder

Maths Elfvendal



Målvaktprojektet

Målvaktssatsning inom Tipselit



1 Öka utbildning och landslagserfarenhet för fler målvakter.

2 Individuellt stödja/stärka landslagsmålvakterna i varje årskull.

3 Med utbildningsinsatser tillsammans med distrikten förbättra målvakternas miljöer.

Principer försvarsspel för målvakter

De tre huvudprinciperna.



1

49/51

Målvaktens balans i förhindra
och rädda avslut

2

Block/Reaktion

Målvaktens val av utförande
mellan att blocka eller
reagera för att täcka så
mycket av målet som möjligt.

3

Timing

NÄR målvaktens aktioner
startar och/eller bedöms.

Spelet

Målvaktens roll och uppgifter i spelets skeden



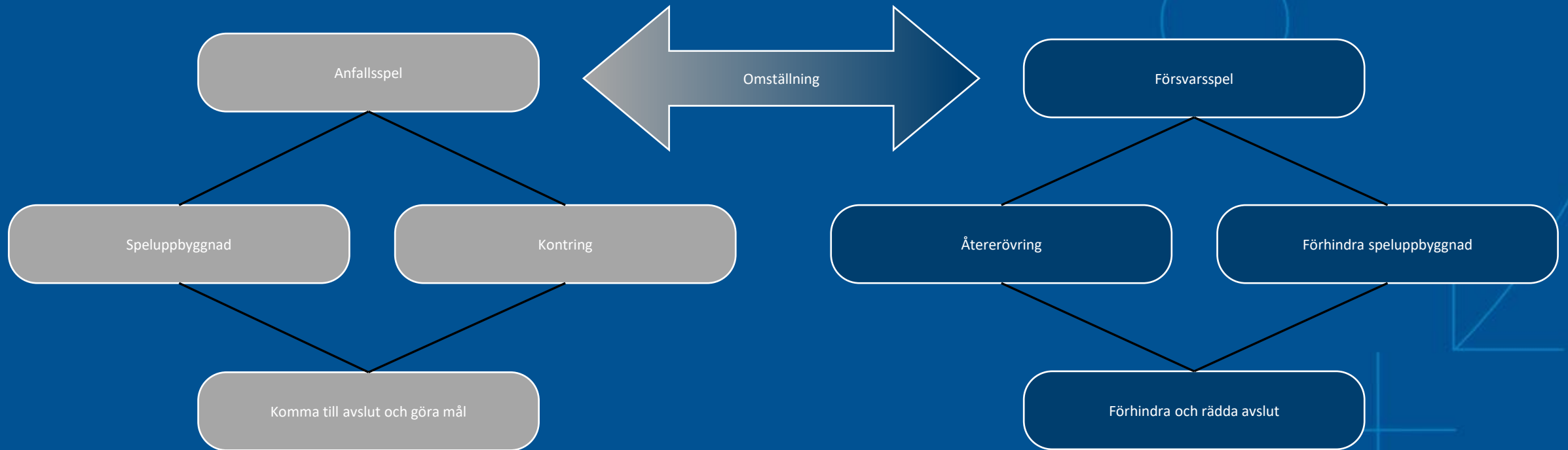


Målvakten i match



Beskrivning av spelet

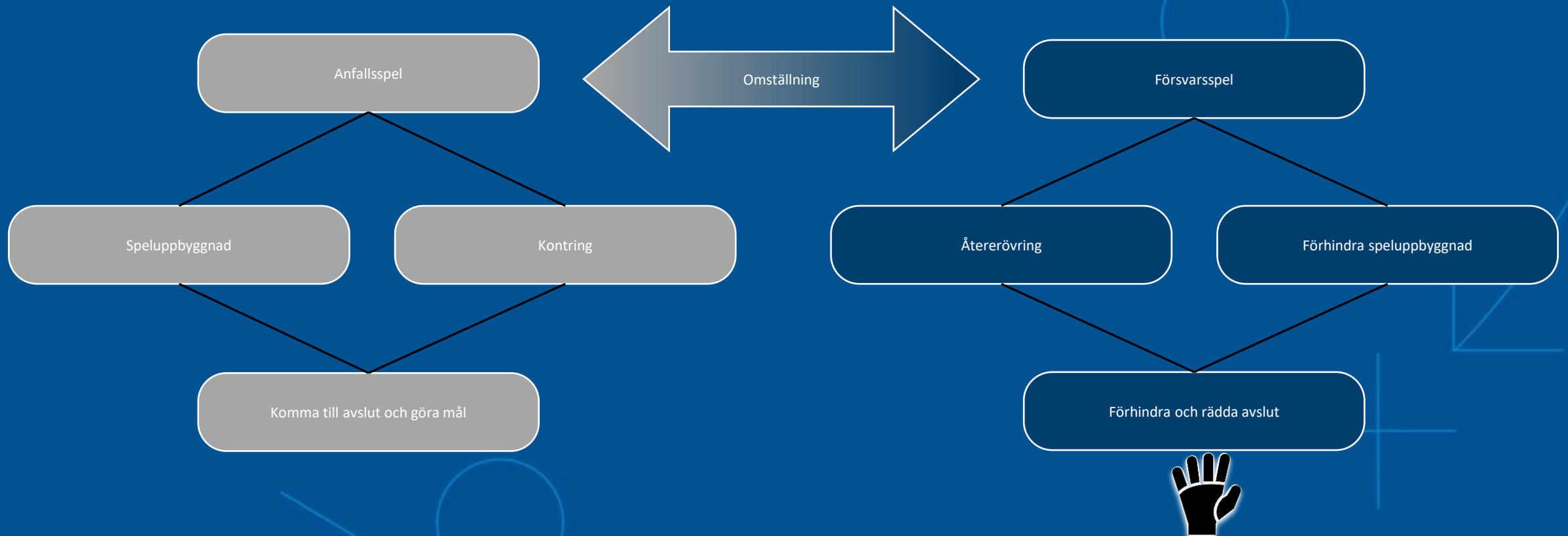
Spelets skeden



Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.

Beskrivning av spelet

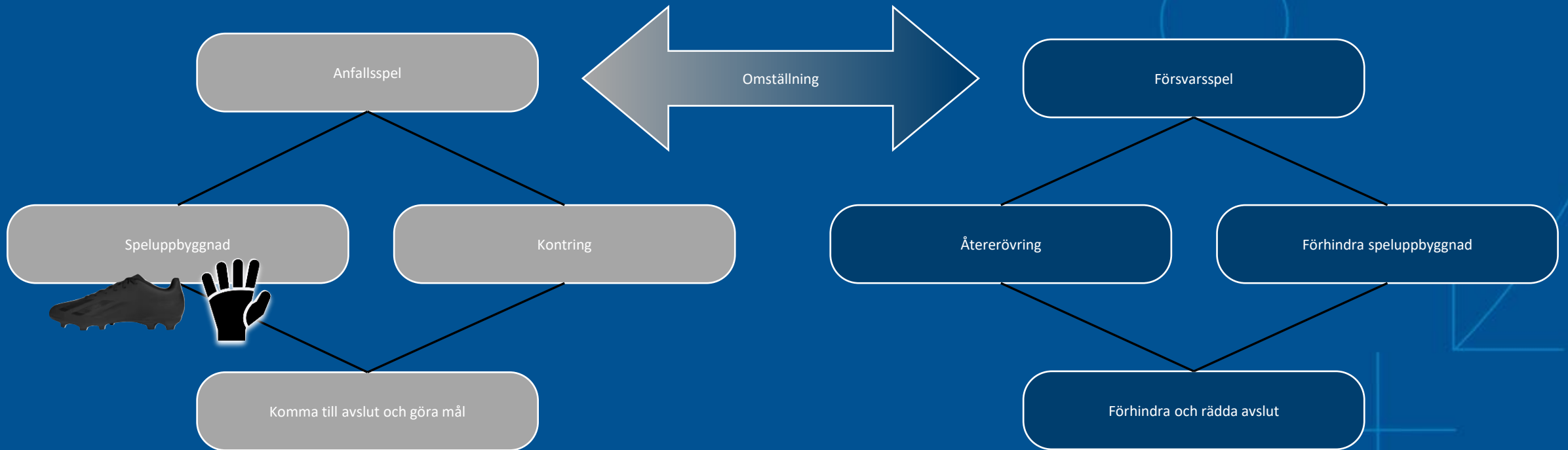
Spelets skeden



Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.

Beskrivning av spelet

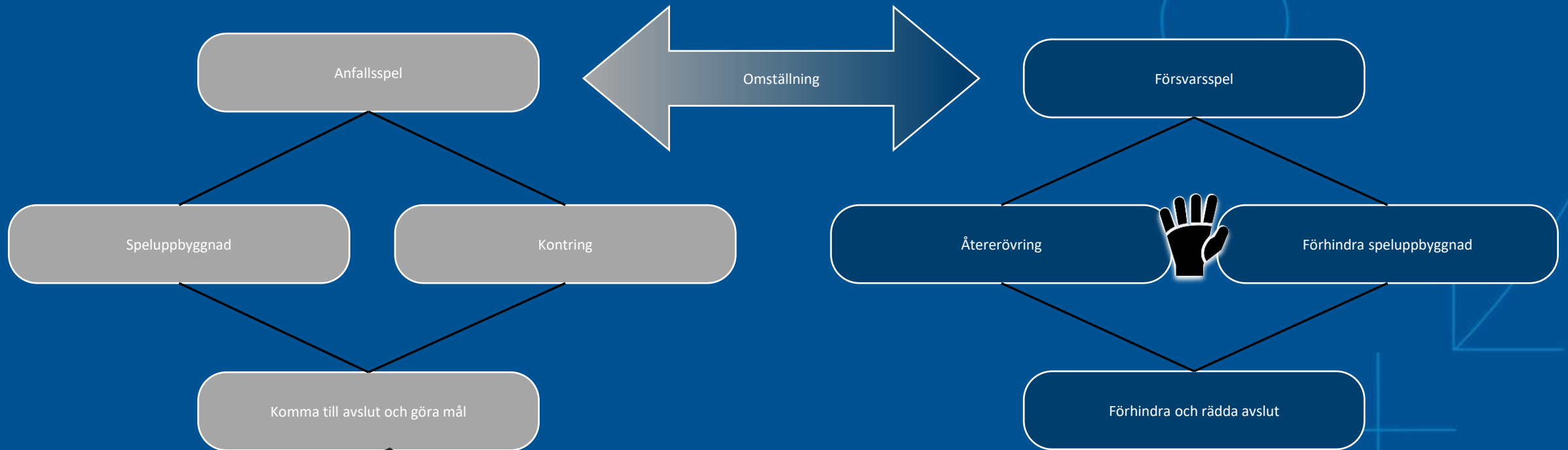
Spelets skeden



Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.

Beskrivning av spelet

Spelets skeden



Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.

Direkta aktioner – Indirekta aktioner

Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.

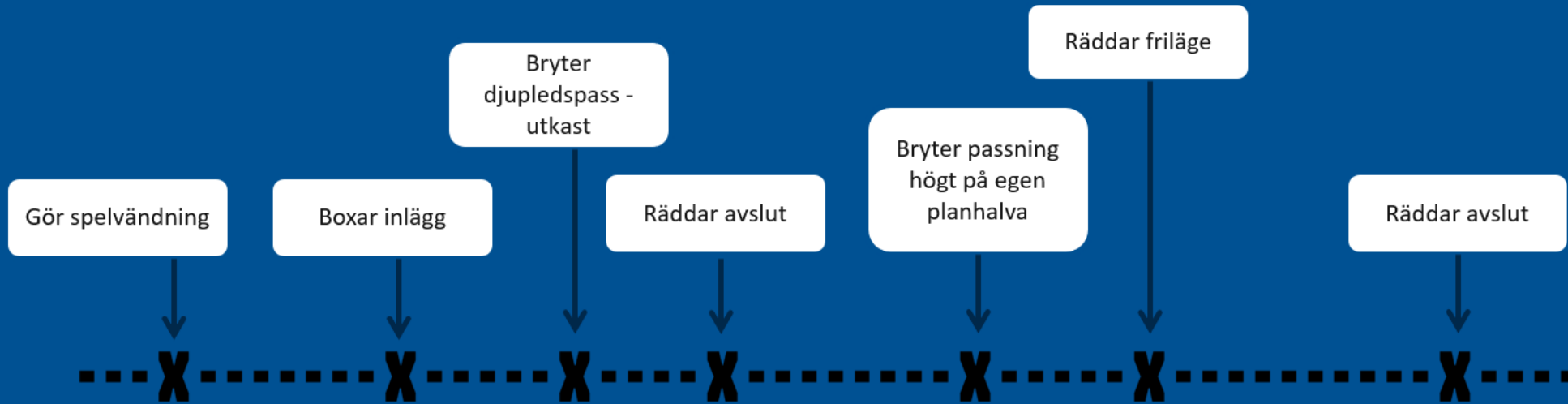


---X-----X-----X-----X-----X-----X-----X-----

Direkta aktioner – Indirekta aktioner



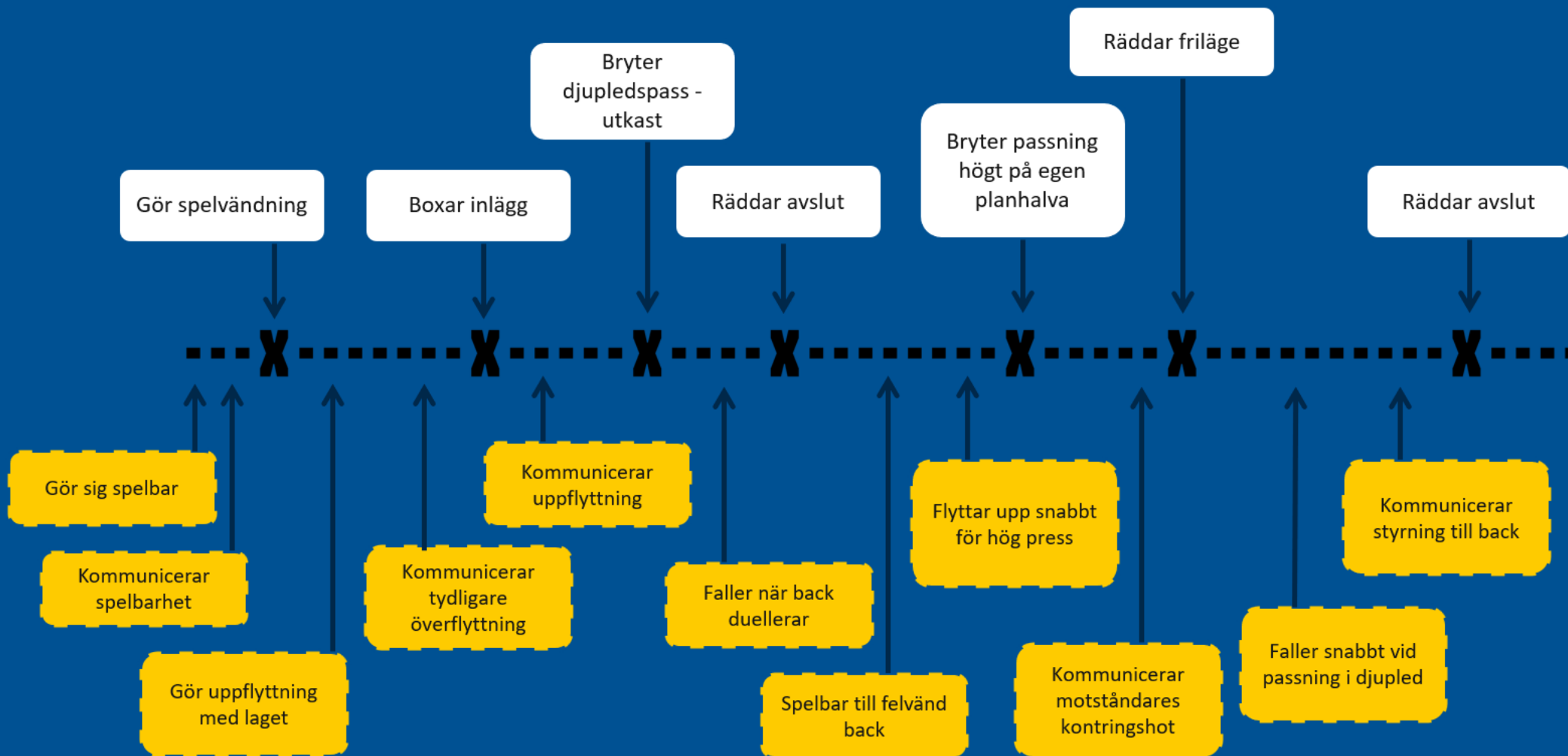
Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.



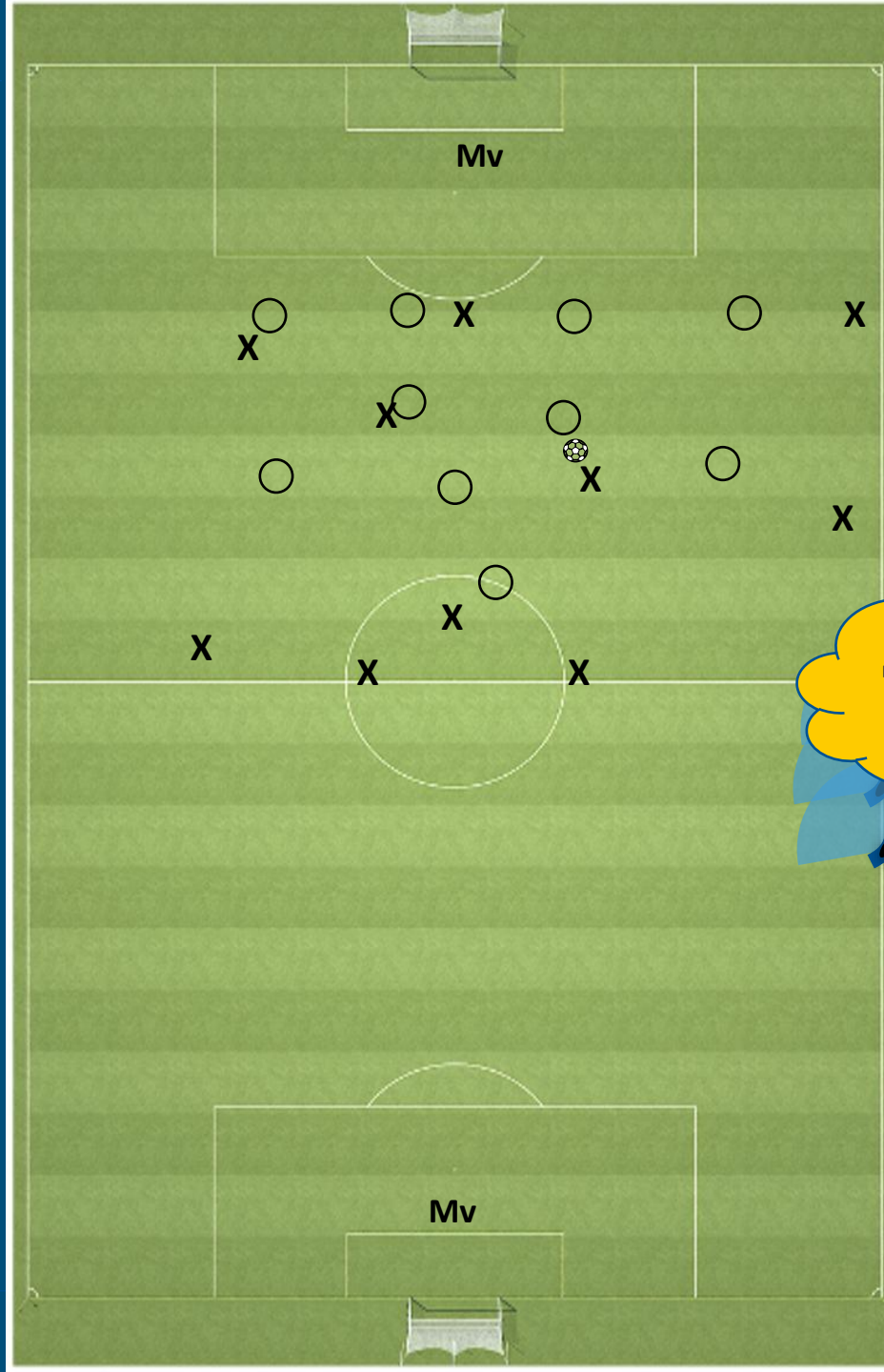
Direkta aktioner – Indirekta aktioner



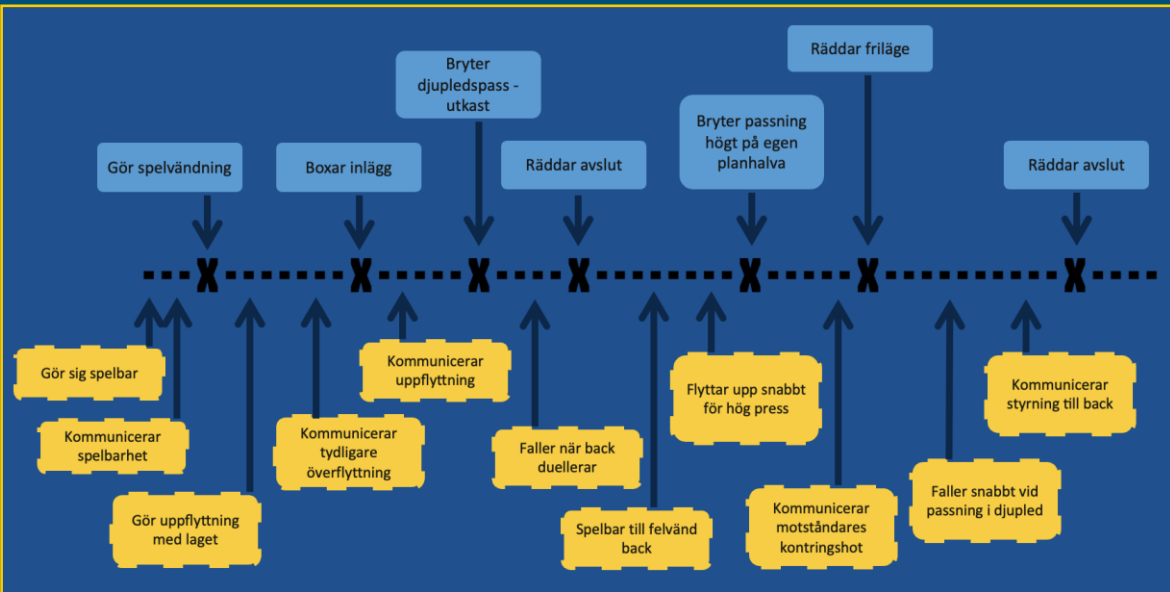
Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.



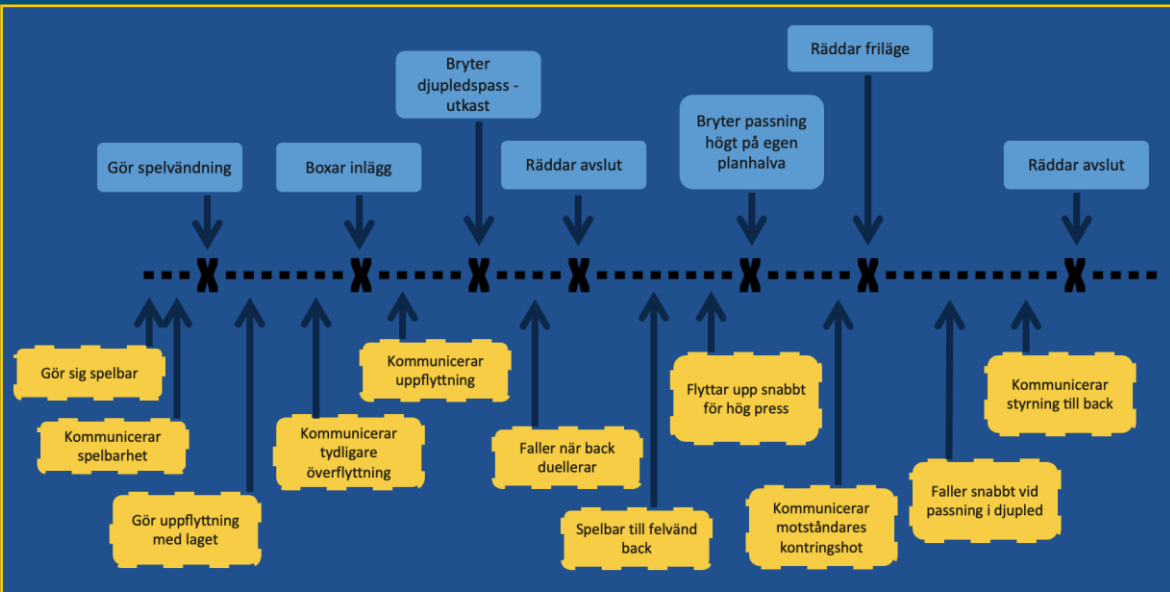
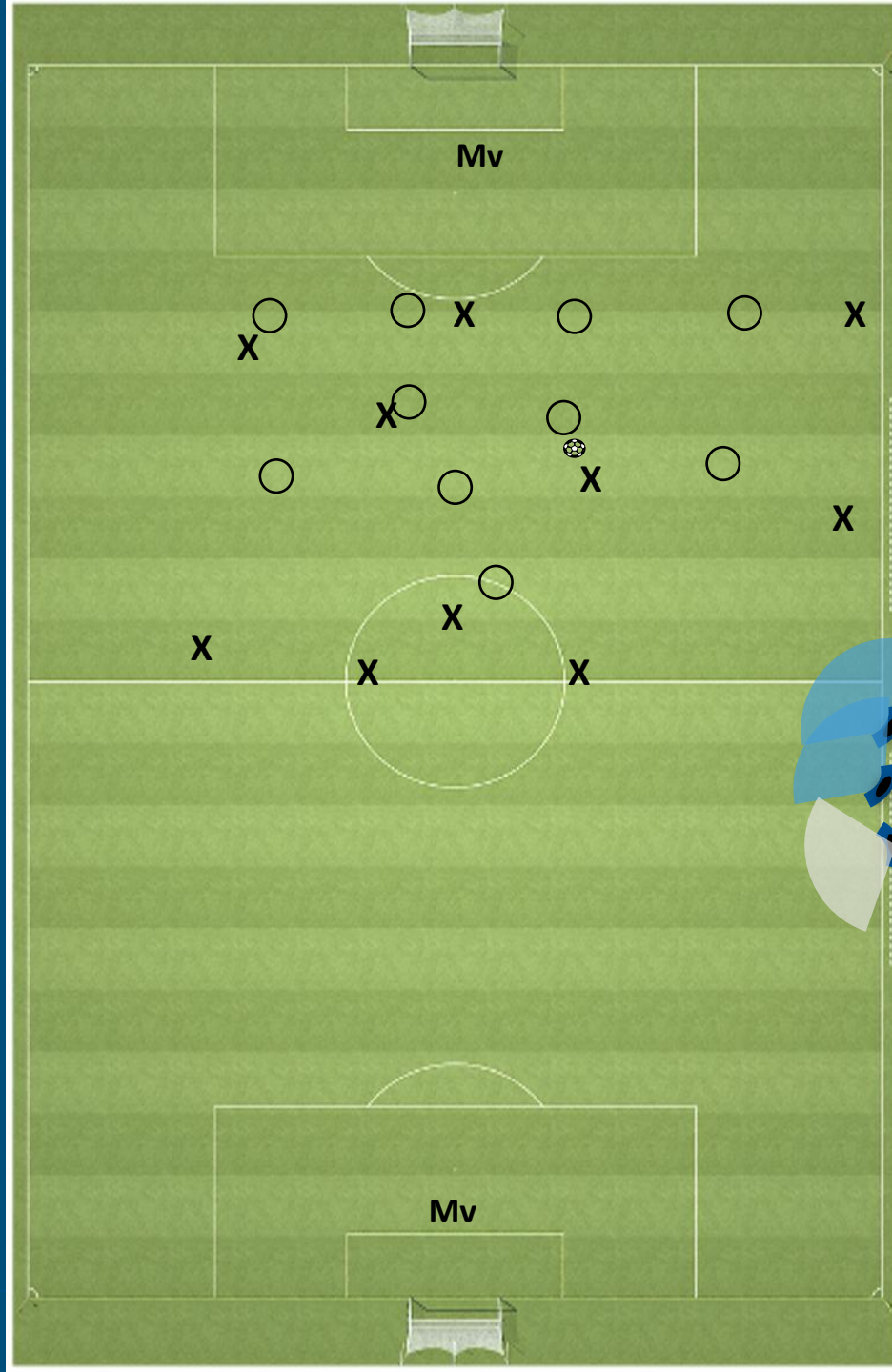
Direkta aktioner – Indirekta aktioner



Hur kan jag stötta målvakten utifrån den goda utvecklingsmiljön?



Direkta aktioner – Indirekta aktioner

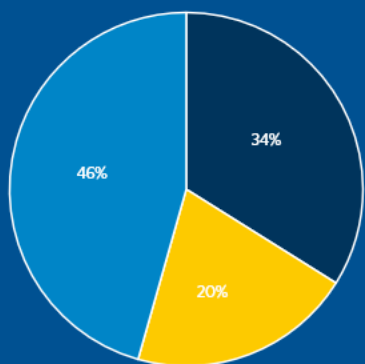


Andelen direkta aktioner under match*



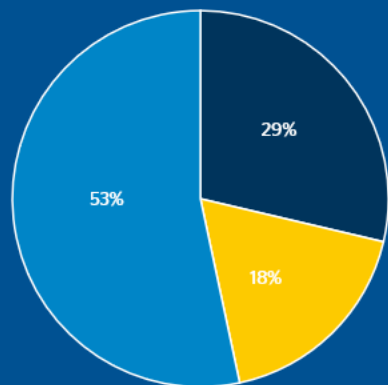
5 mot 5

□ Rädda ■ Förhindra □ Anfallsspel



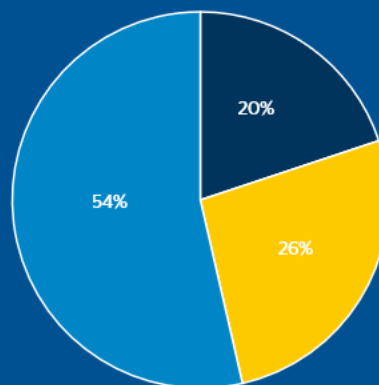
7 mot 7

□ Rädda ■ Förhindra □ Anfallsspel



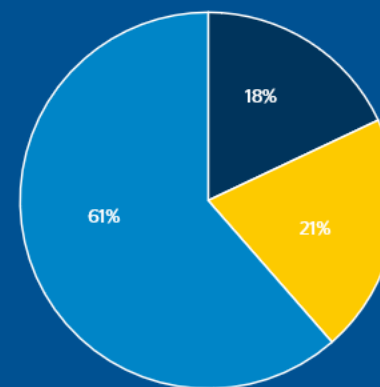
9 mot 9

□ Rädda ■ Förhindra □ Anfallsspel



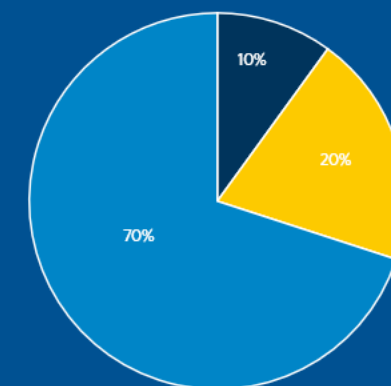
Ungdom 11 mot 11

□ Rädda ■ Förhindra □ Anfallsspel



Senior 11 mot 11

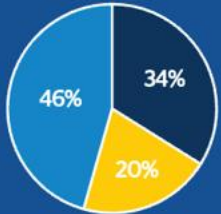
□ Rädda ■ Förhindra □ Anfallsspel



*Ungefärliga siffror från undersökning i UEFA Mv B
Bör hanteras som en indikation, och inte som en sanning.

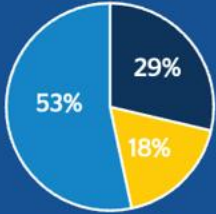
5 mot 5

- Rädda
- Förhindra
- Anfallsspel



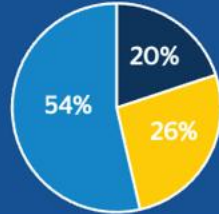
7 mot 7

- Rädda
- Förhindra
- Anfallsspel



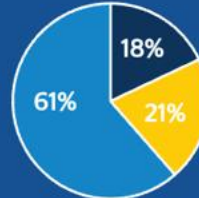
9 mot 9

- Rädda
- Förhindra
- Anfallsspel



Ungdom 11 mot 11

- Rädda
- Förhindra
- Anfallsspel



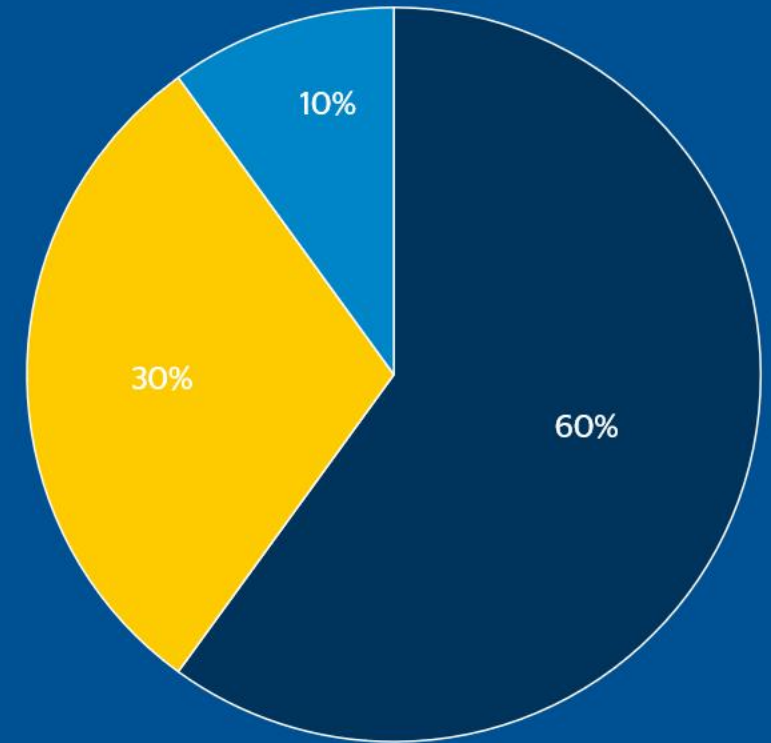
Senior 11 mot 11

- Rädda
- Förhindra
- Anfallsspel



11 mot 11 Senior

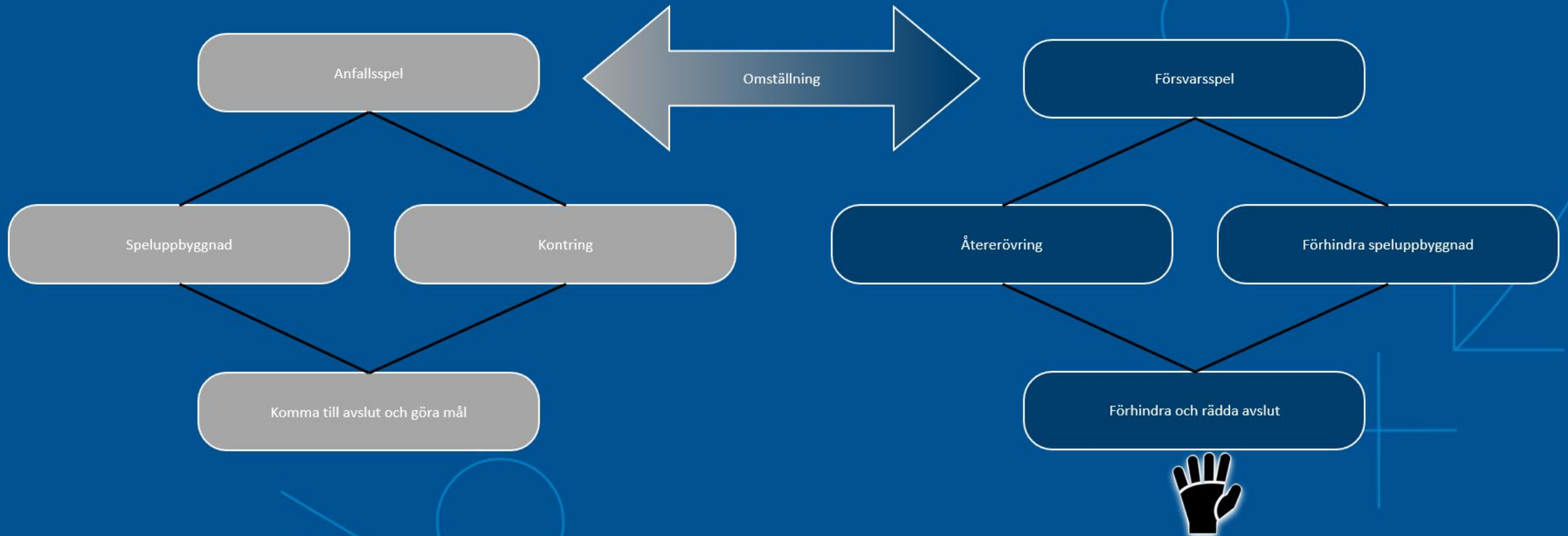
- Rädda
- Förhindra
- Anfallsspel



Målvaktens påverkan på matchens resultat

Beskrivning av spelet

Spelets skeden



Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.

Utveckla målvakten i träning



- Vad vill vi att målvakten ska utveckla i träningen?
- På vilket sätt kan vi utveckla relationen mellan målvakten och de närmsta spelarna?
- Utveckling av aktioner i spelets skeden med motsatsförhållanden?
- Var har vi bollstart i övningar? Hur startar vi övningar?
- Var placerar vi oss i övningarna? Hur jobbar vi med returer?



Några begrepp

- **Målvaktsträning:** All tid i träning för en målvakt
- **Förberedelseträning:** Förberedelseträningen är den första delen av träningspasset och ska förbereda målvakterna för träning.
- **Specialträning:** Specialträning innebär att du bryter ut scenarier som målvakterna kan hamna i under match. Scenarierna kan bestå av enstaka aktioner men kan också vara sammansatta av flera olika delar. Målvakterna får möjlighet att träna målvaktsaktionerna i matchlika situationer.
- **Spelträning:** I spelträning har målvakterna har både medspelare och motspelare, vilket ökar träningens förutsättningar att ge stor överföringseffekt till match.



Beslutsfattande och komplexitet



Förutbestämda aktioner

Repetera utan repetition

Några begrepp

- **Målvaktsträning:** All tid i träning för en målvakt
- **Förberedelseträning:** Förberedelseträningen är den första delen av träningspasset och ska förbereda målvakterna för träning.
- **Specialträning:** Specialträning innebär att du bryter ut scenarier som målvakterna kan hamna i under match. Scenarierna kan bestå av enstaka aktioner men kan också vara sammansatta av flera olika delar. Målvakterna får möjlighet att träna målvaktsaktionerna i matchlika situationer.
- **Spelträning:** I spelträning har målvakterna både medspelare och motspelare, vilket ökar träningens förutsättningar att ge stor överföringseffekt till match.

Beslutsfattande och komplexitet



Förutbestämda aktioner

Repetera utan repetition

Ser tränarna **hela** träningen som målvaktsträning för målvakterna?

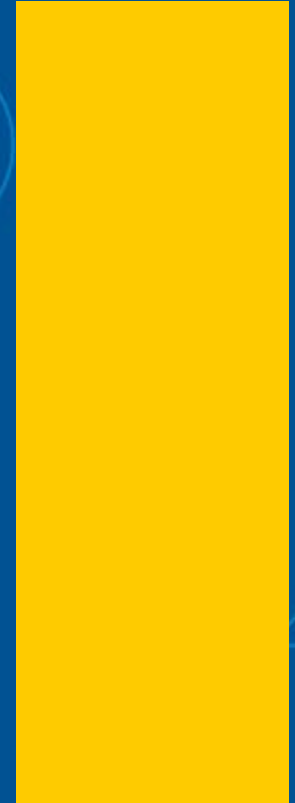
Har tränarna en rollfördelning så att målvakterna upplever att det är målvaktsträning **hela** träningen?

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG



LÅG

Förutbestämda aktioner

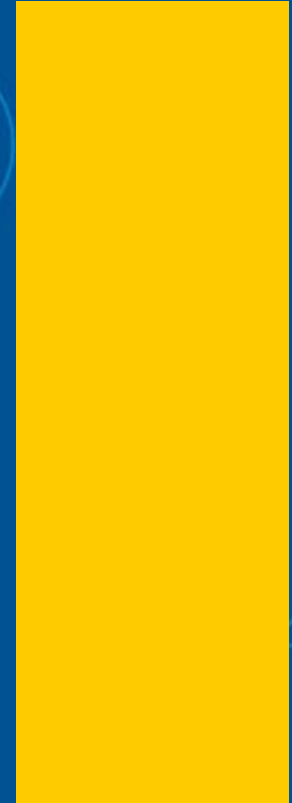


Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG



LÅG

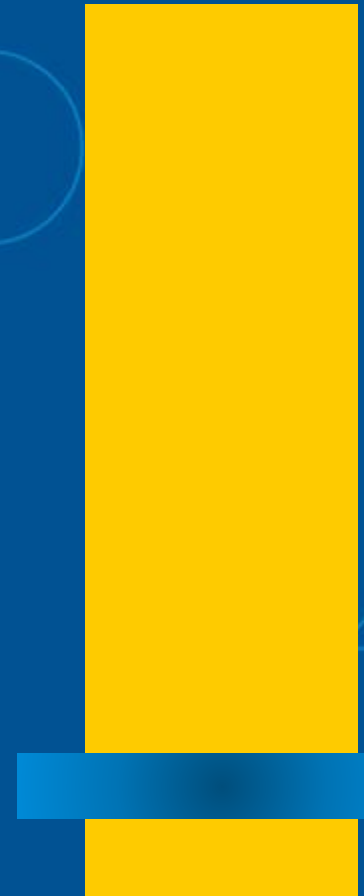
Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

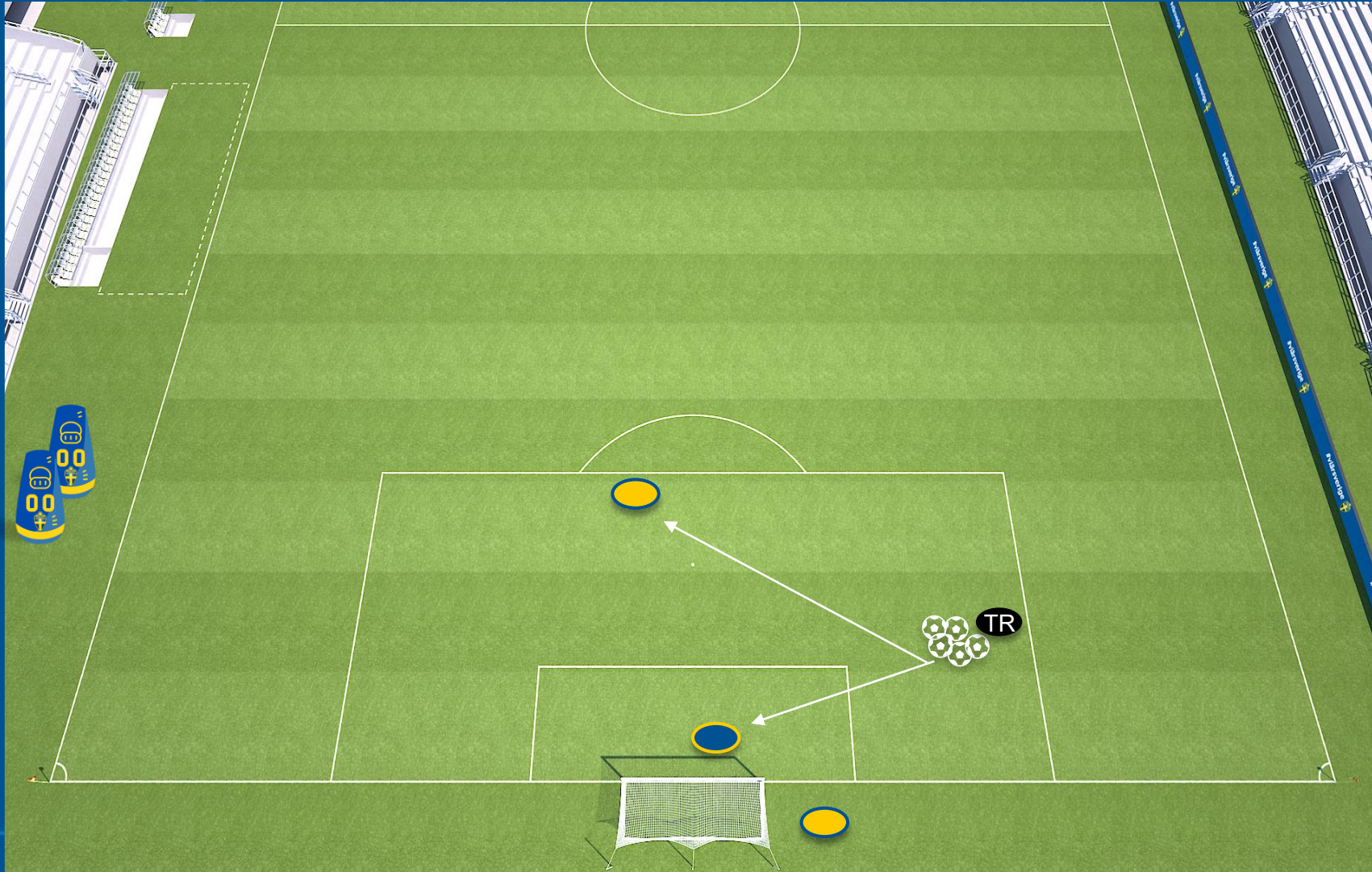
HÖG



LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

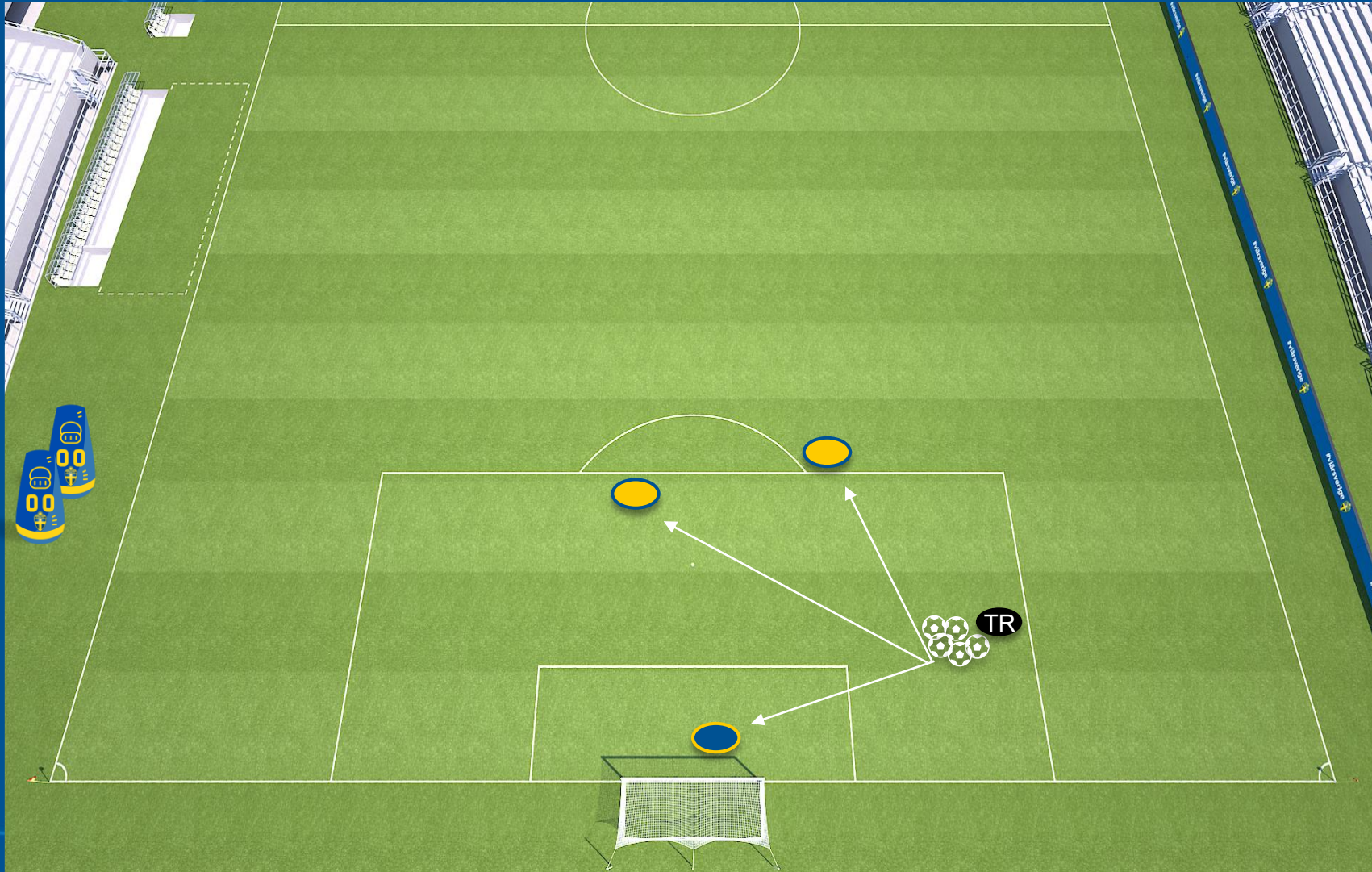
HÖG



LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG



LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG



LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG



LÅG

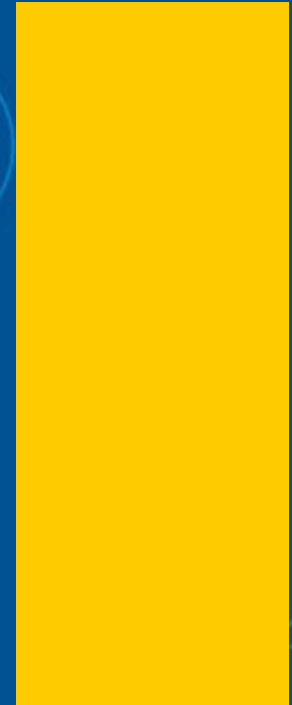
Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG



LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign

Utveckla en avslutsövning



Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en avslutsövning



Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

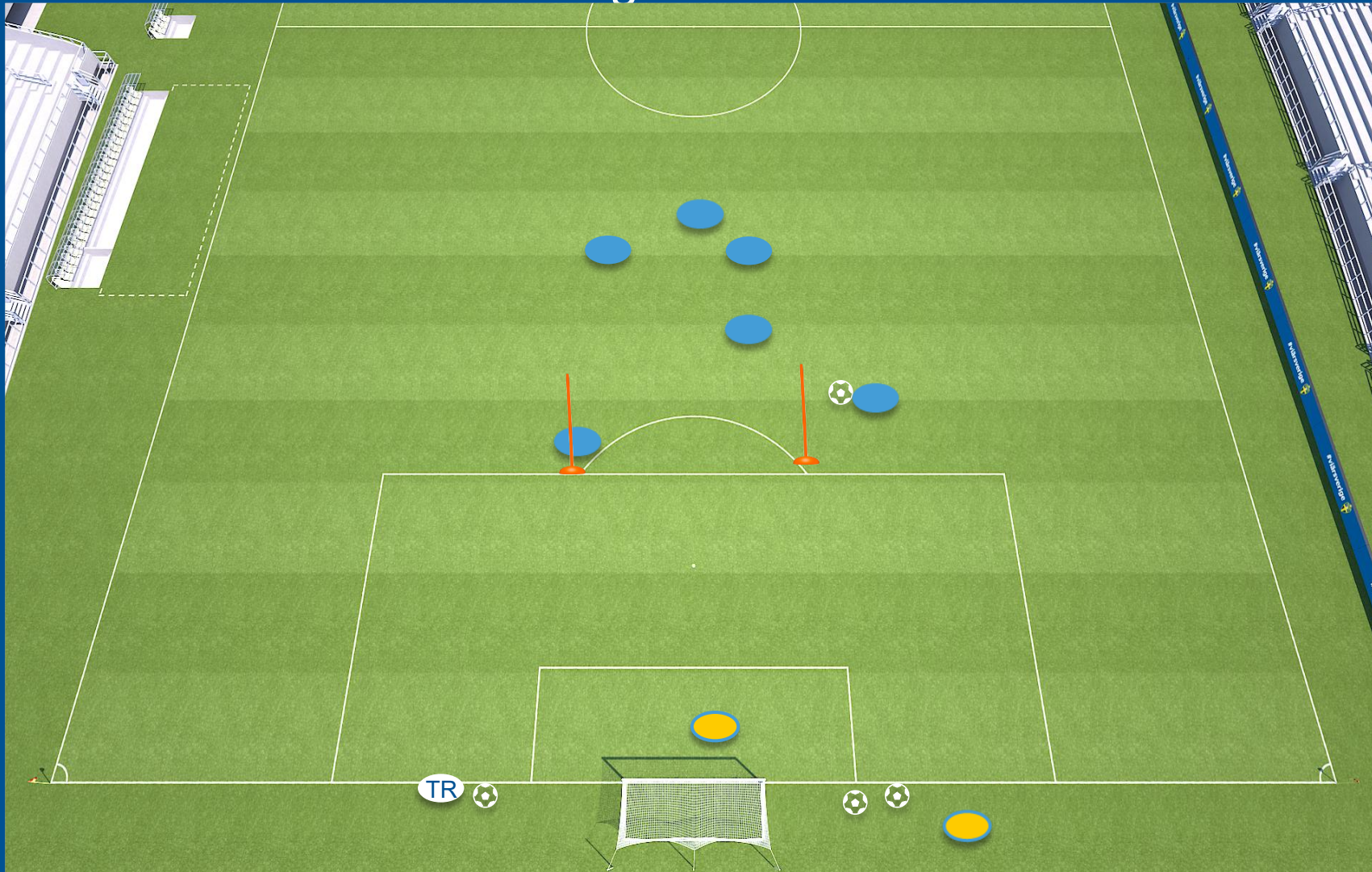
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en avslutsövning



Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en avslutsövning



Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

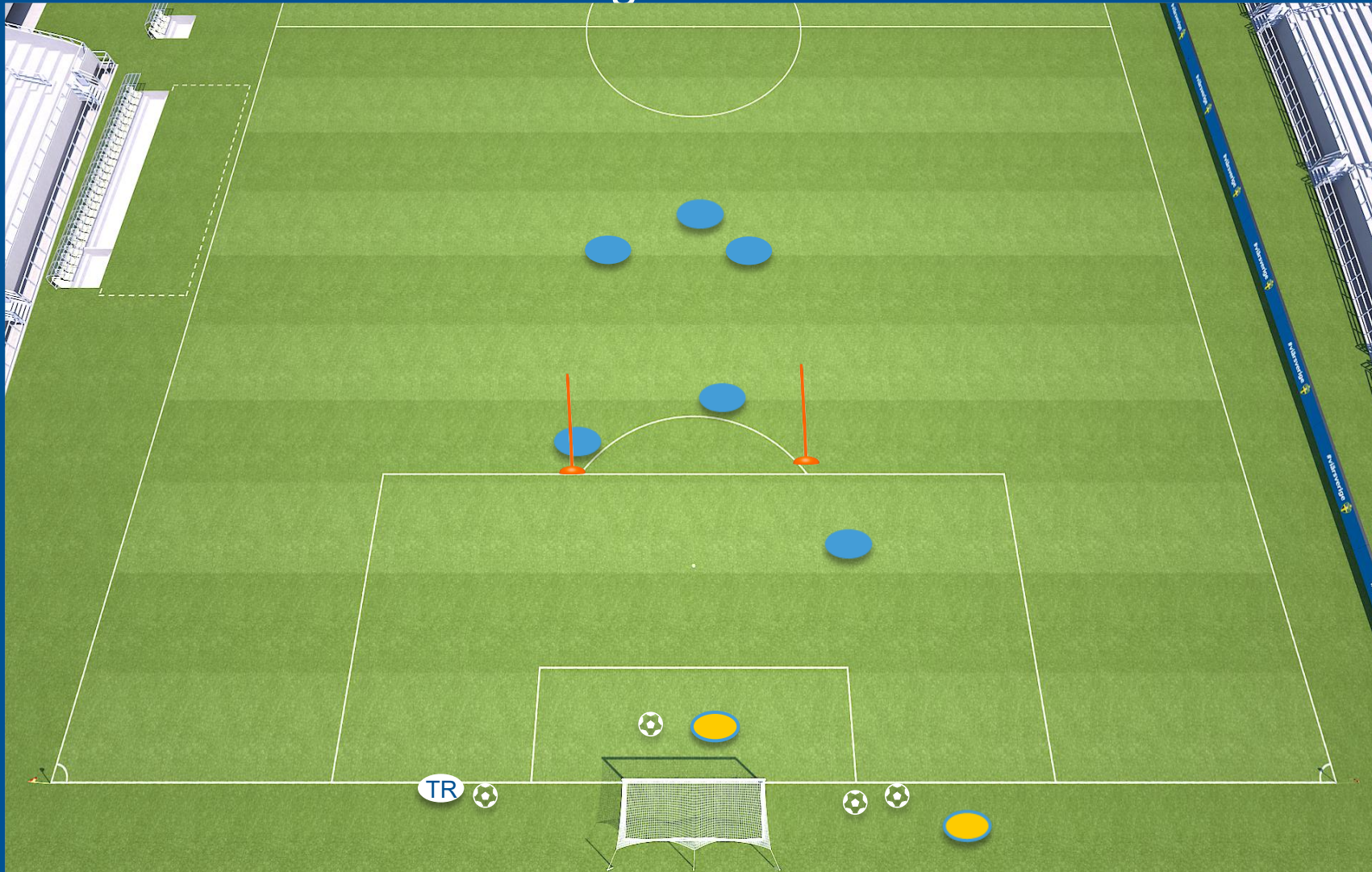
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en avslutsövning



Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

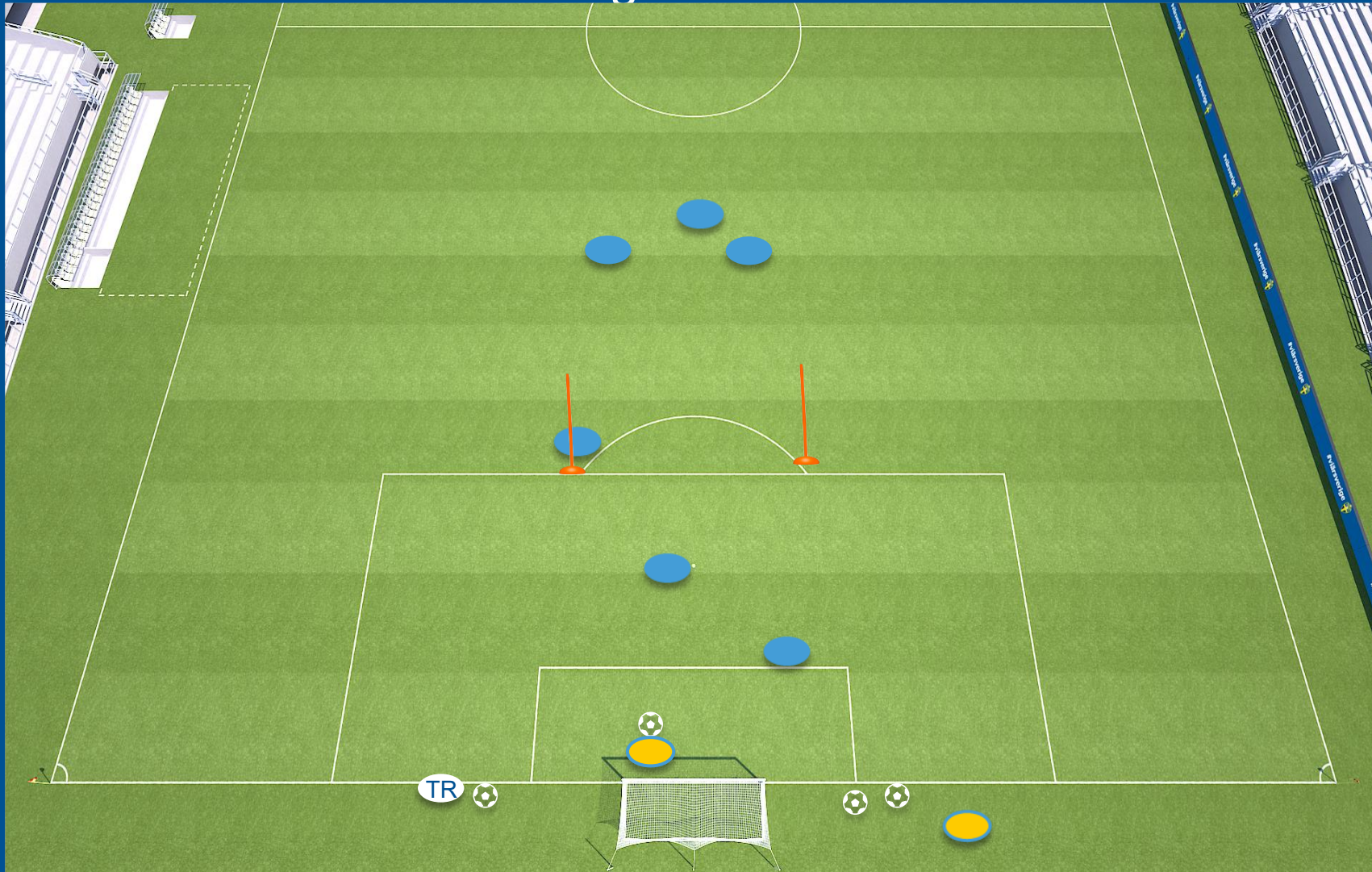
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en avslutsövning



Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Spelträning

FORA tillsammans med utespelare



FORA tillsammans med utespelare

Spelträning

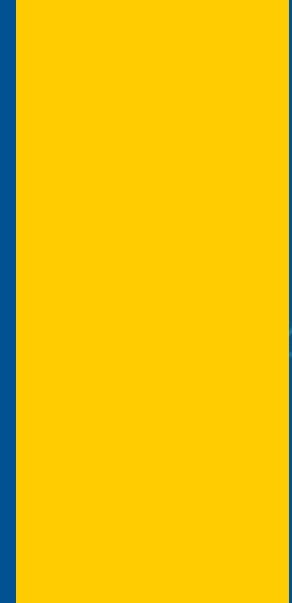


Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG



LÅG

Förutbestämda aktioner



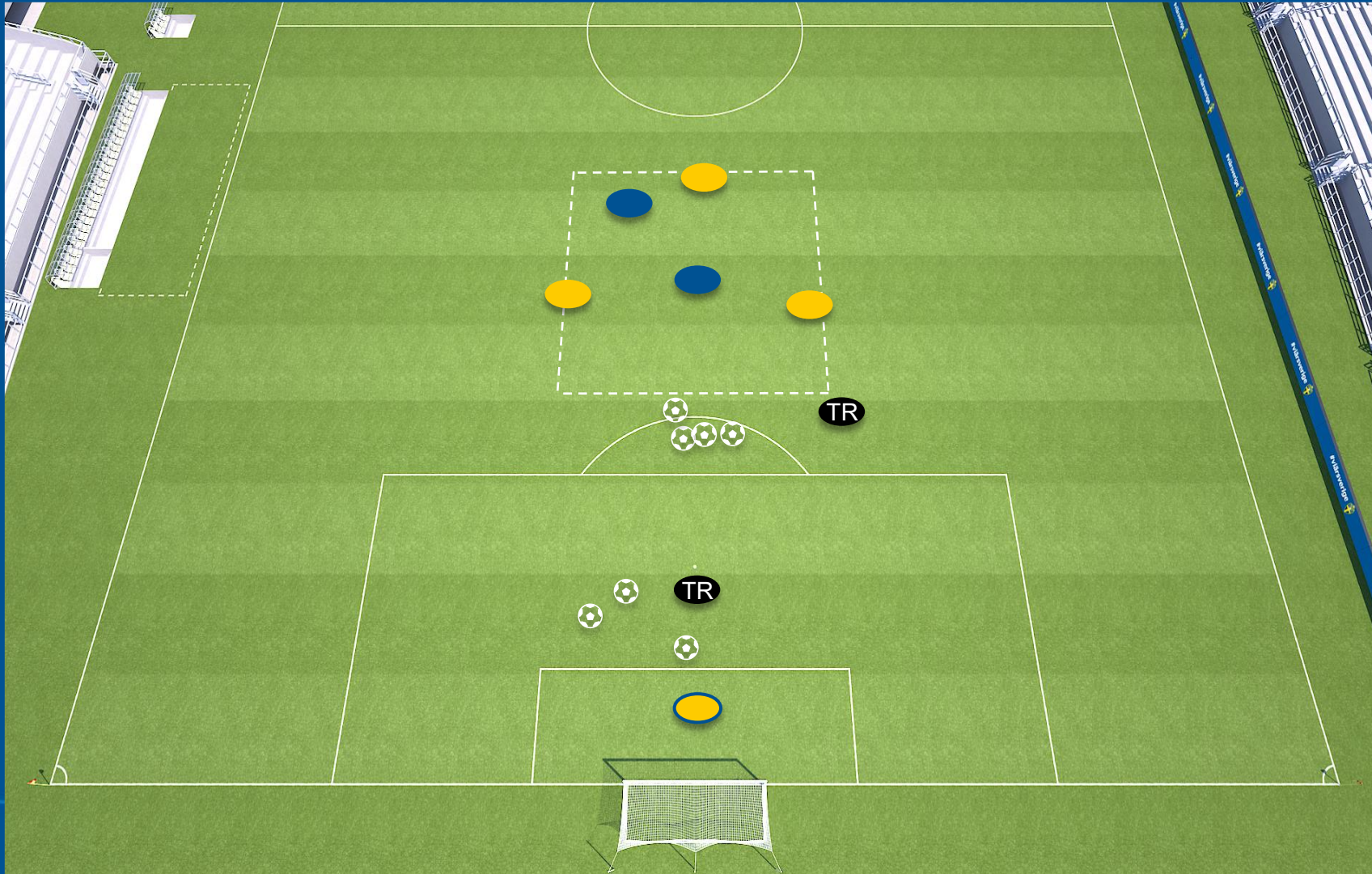
ANFALLSSPEL

Speluppbyggnad

När ska vi välja vad?

Övningsdesign

Utveckla en spelövning



Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

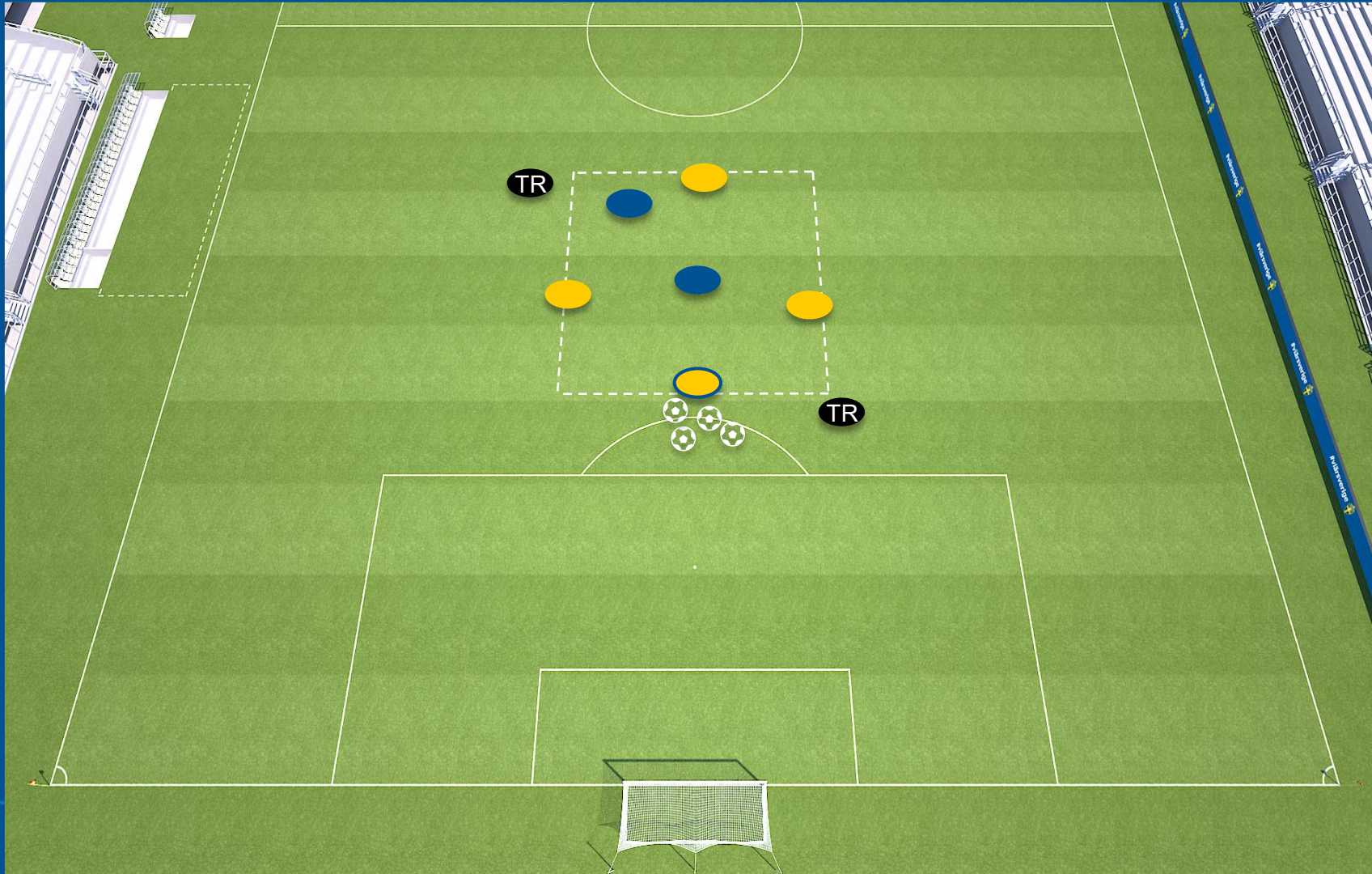
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

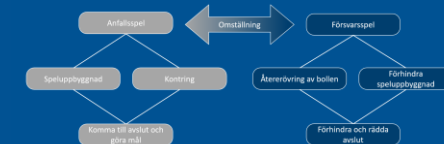


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning



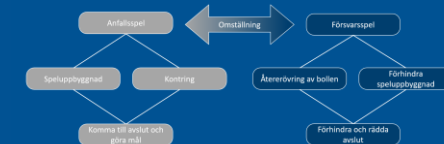
Kvadde med mål

Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

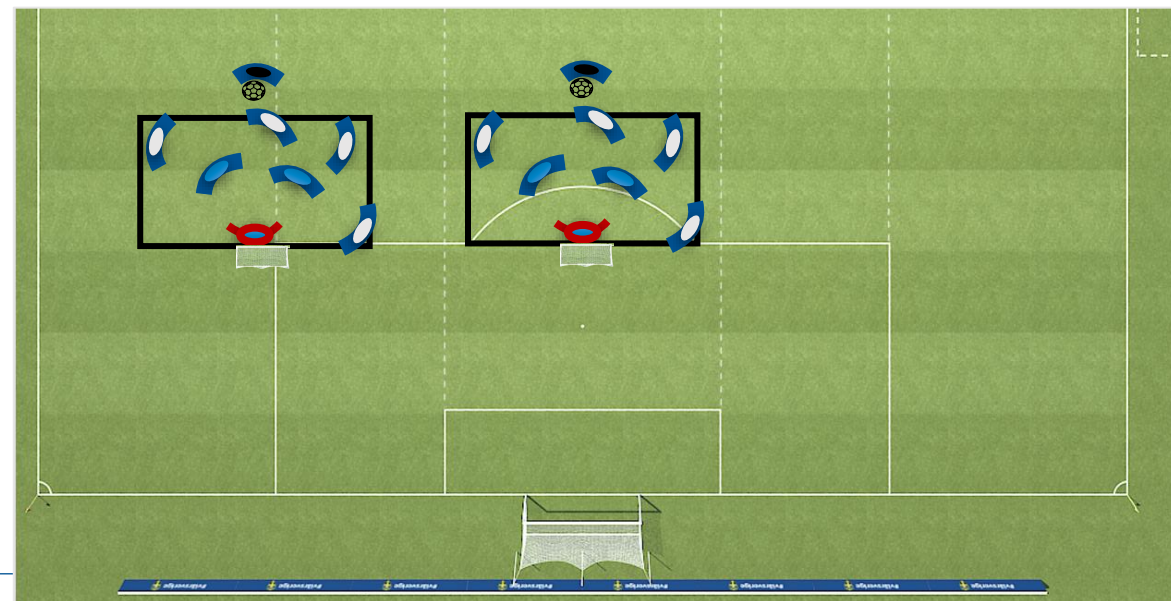
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Spelträning

Rondo med litet mål

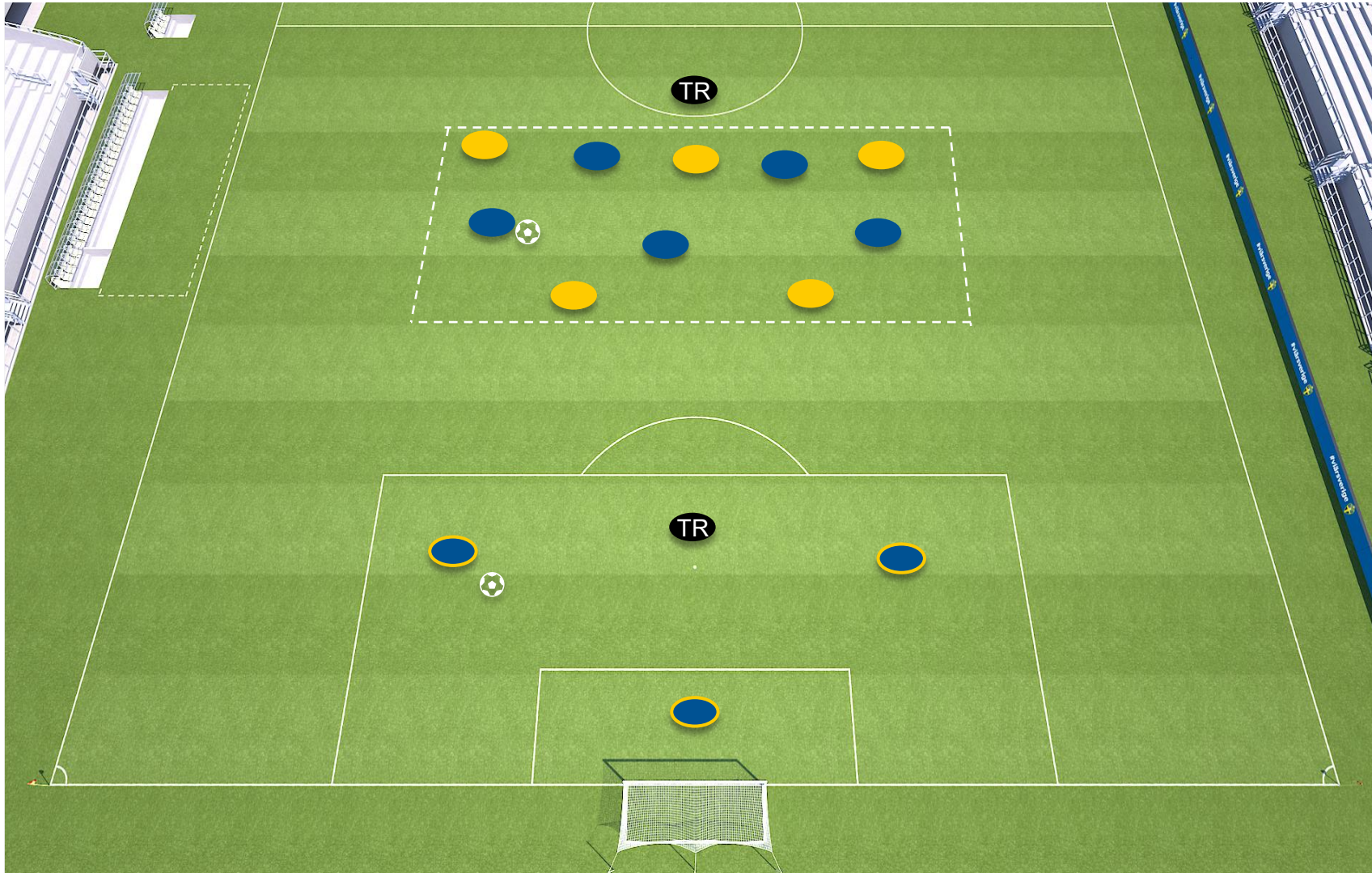


Rondo med litet mål

Spelträning

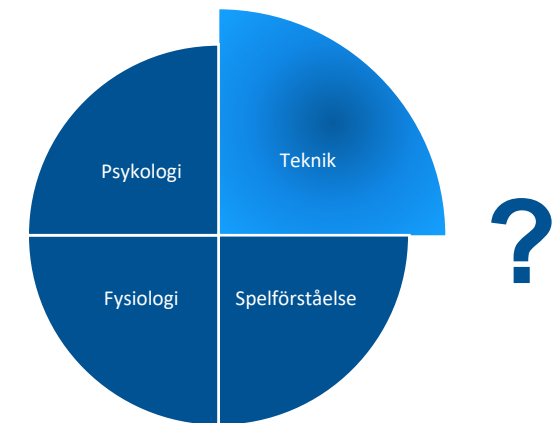


Anfallsspel: Speluppbyggnad

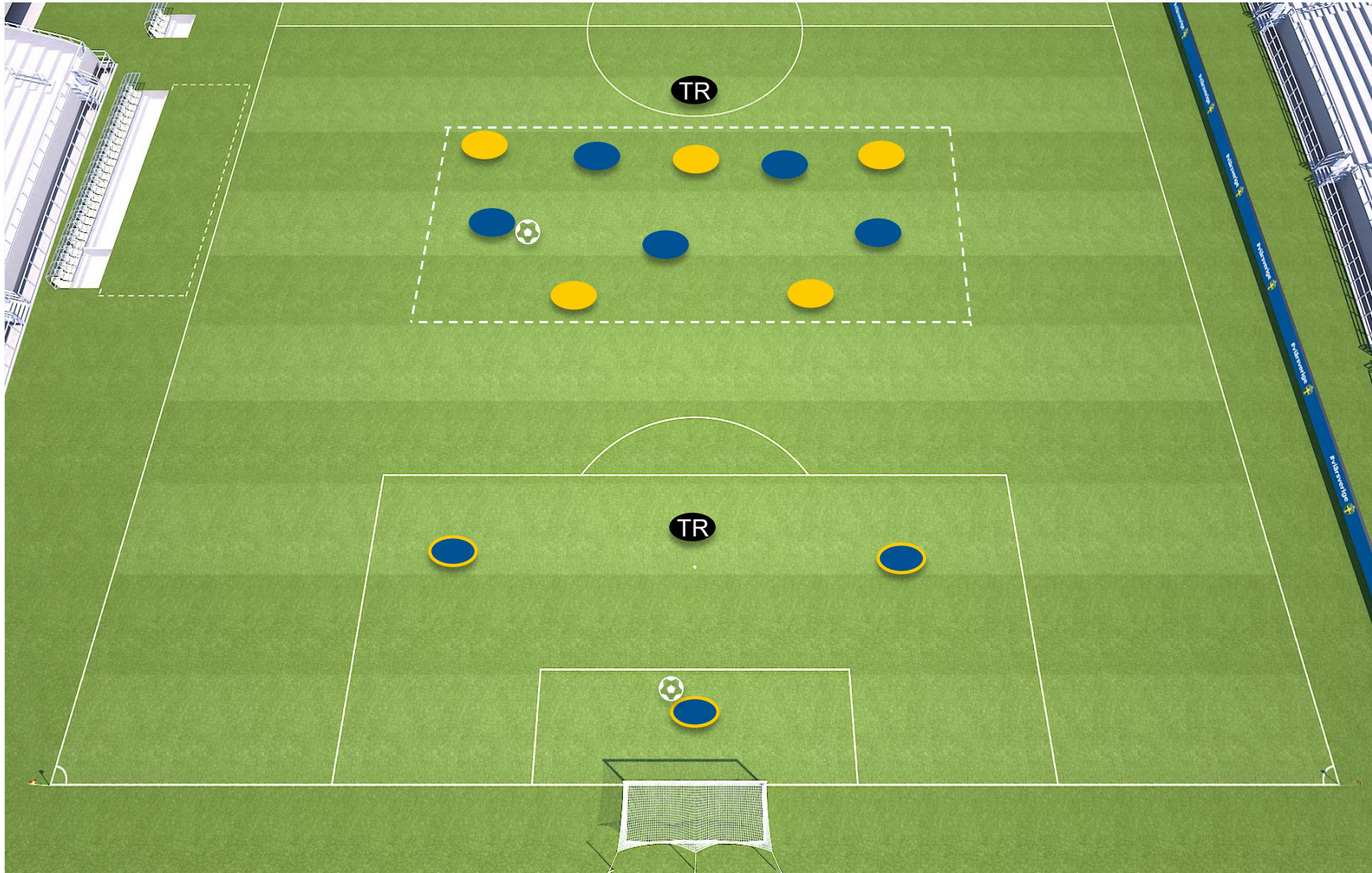


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

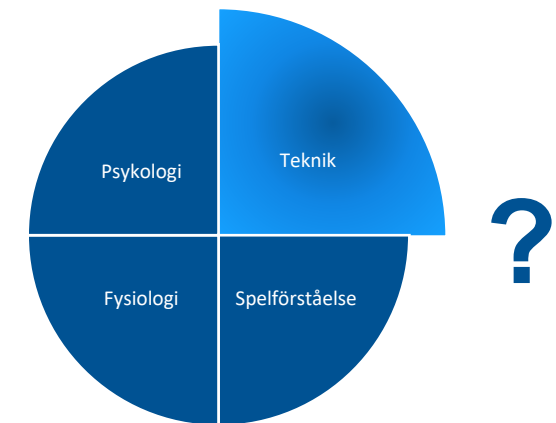


Anfallsspel: Speluppbyggnad

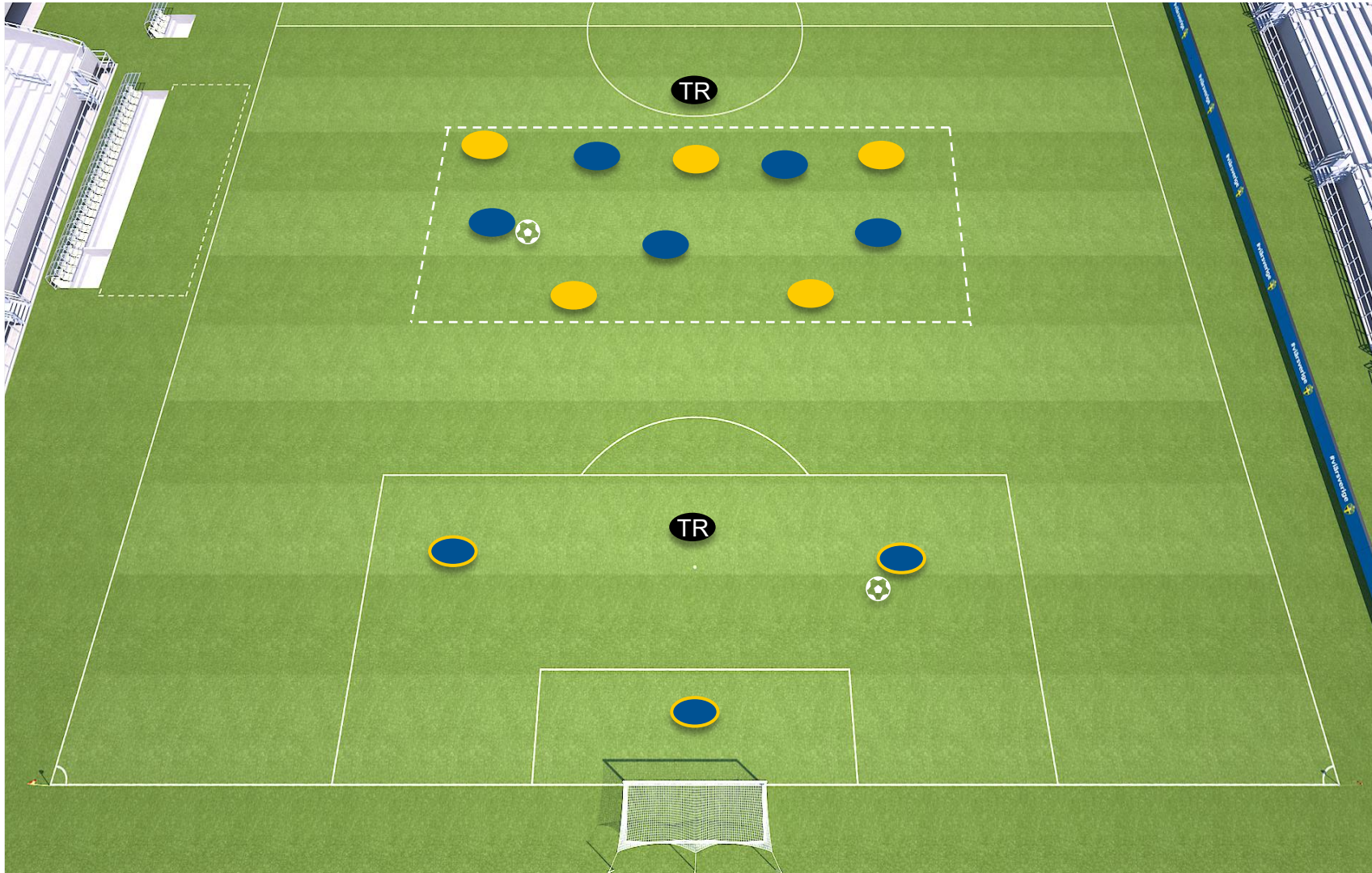


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

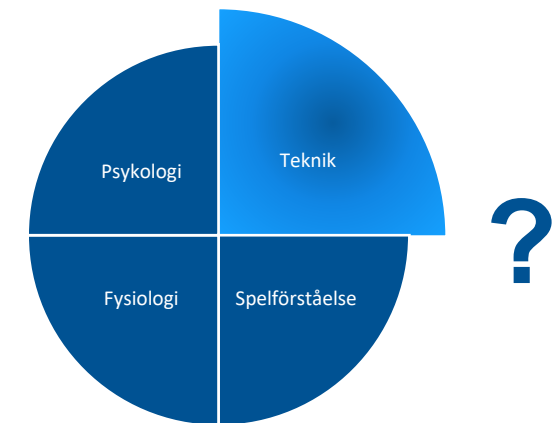


Anfallsspel: Speluppbyggnad



Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

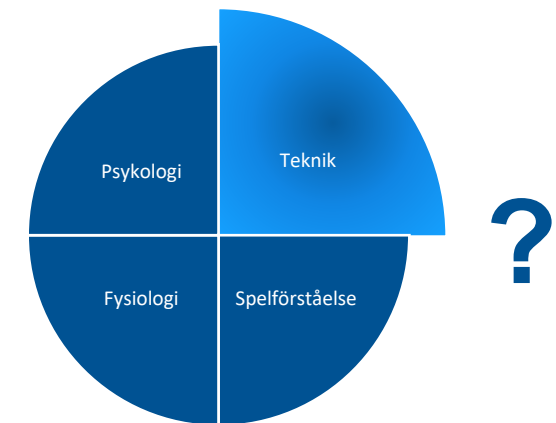


Anfallsspel: Speluppbyggnad

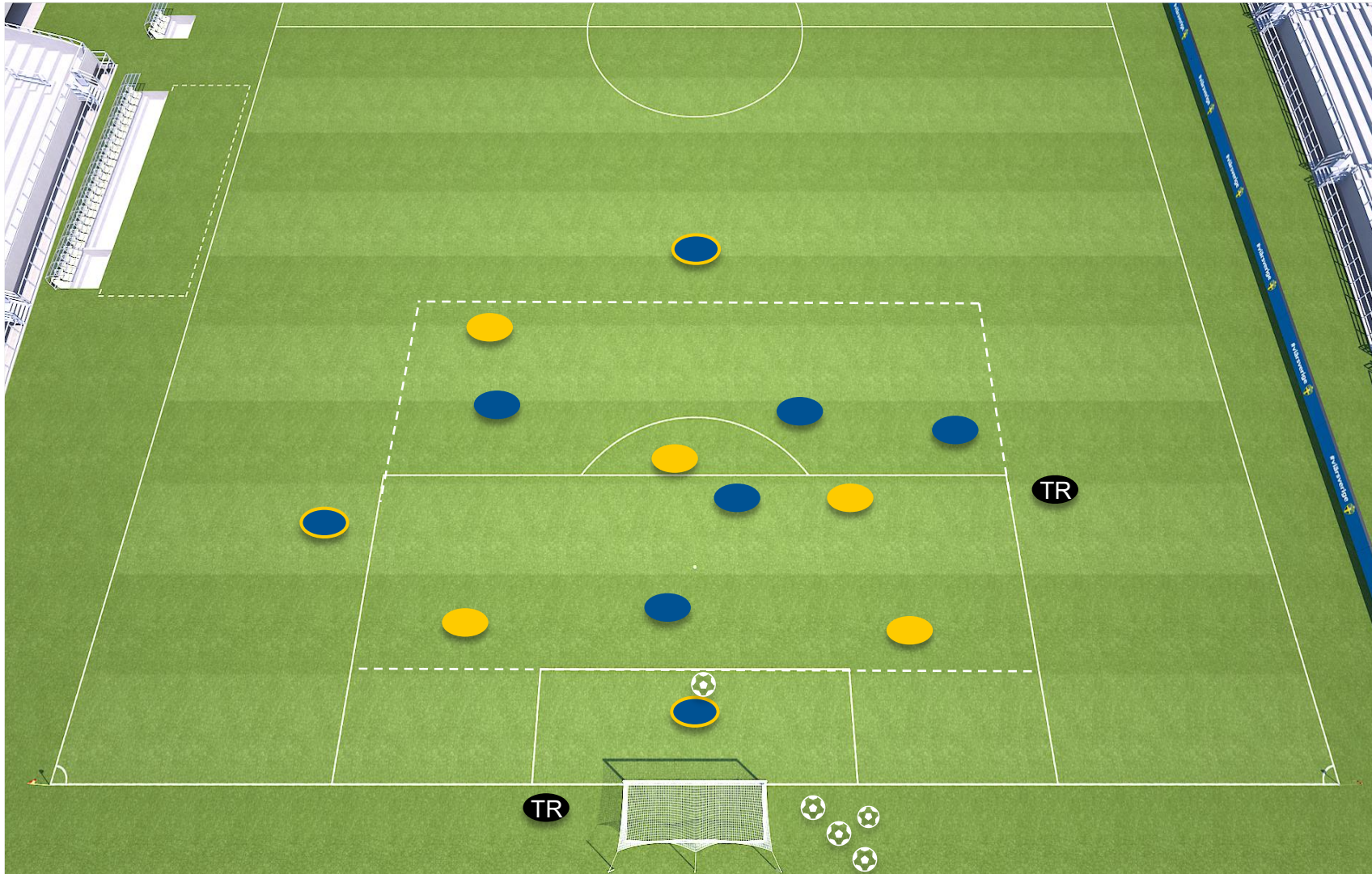


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

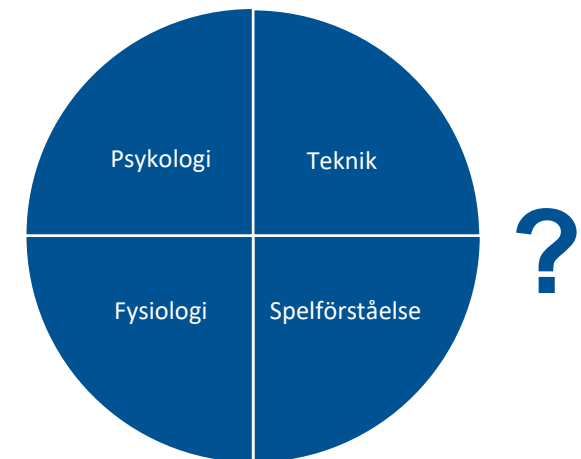


Anfallsspel: Speluppbyggnad

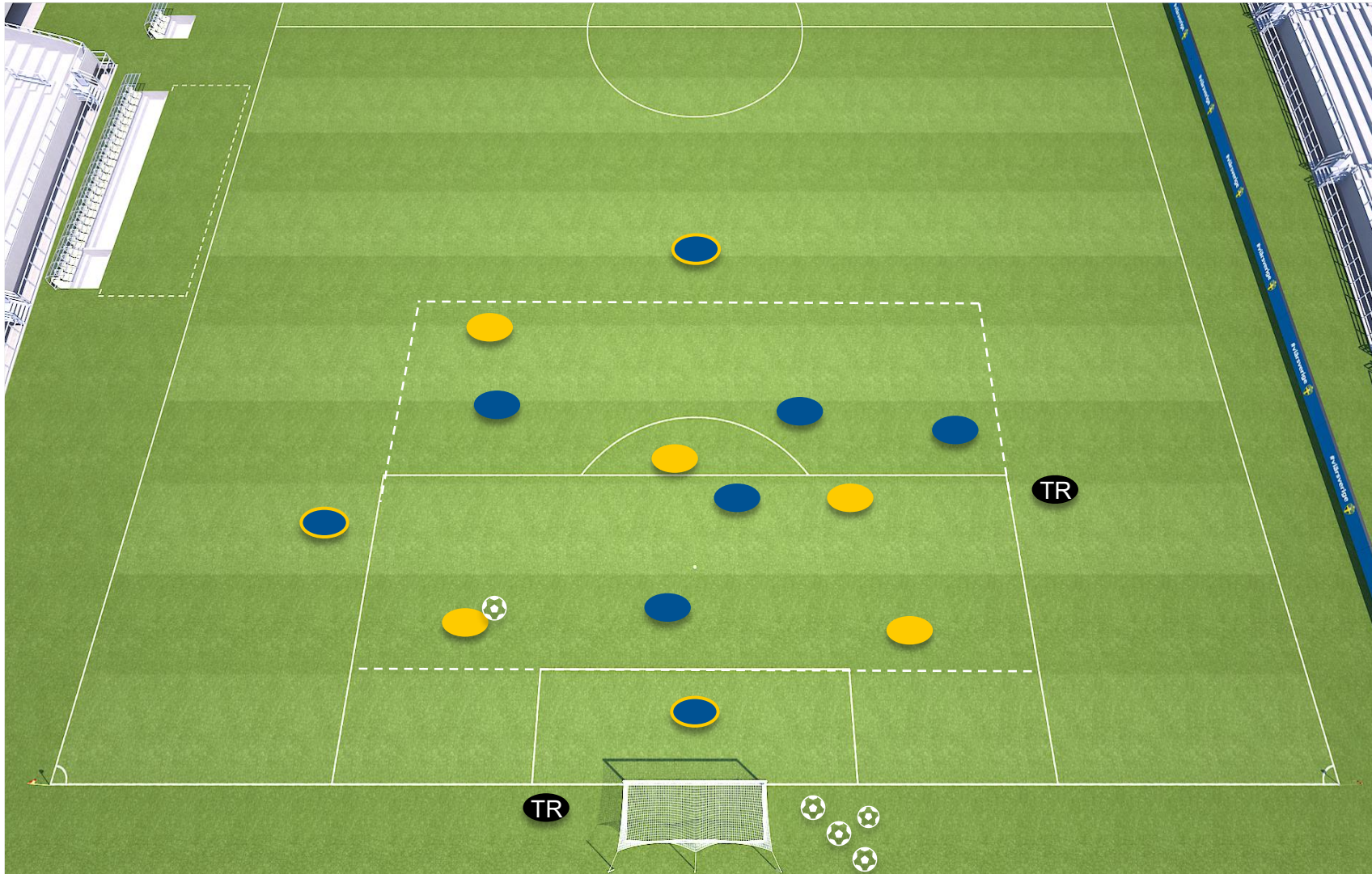


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

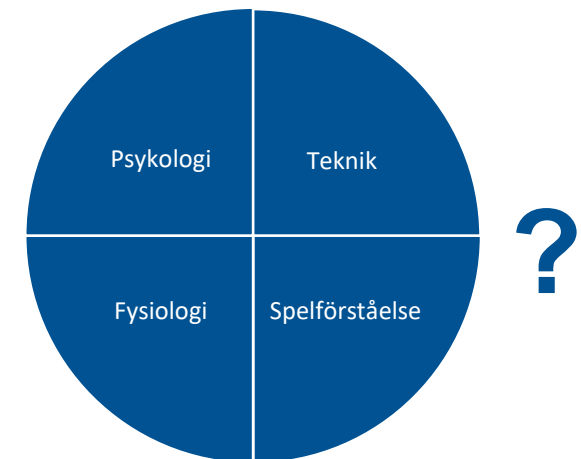


Anfallsspel: Speluppbyggnad

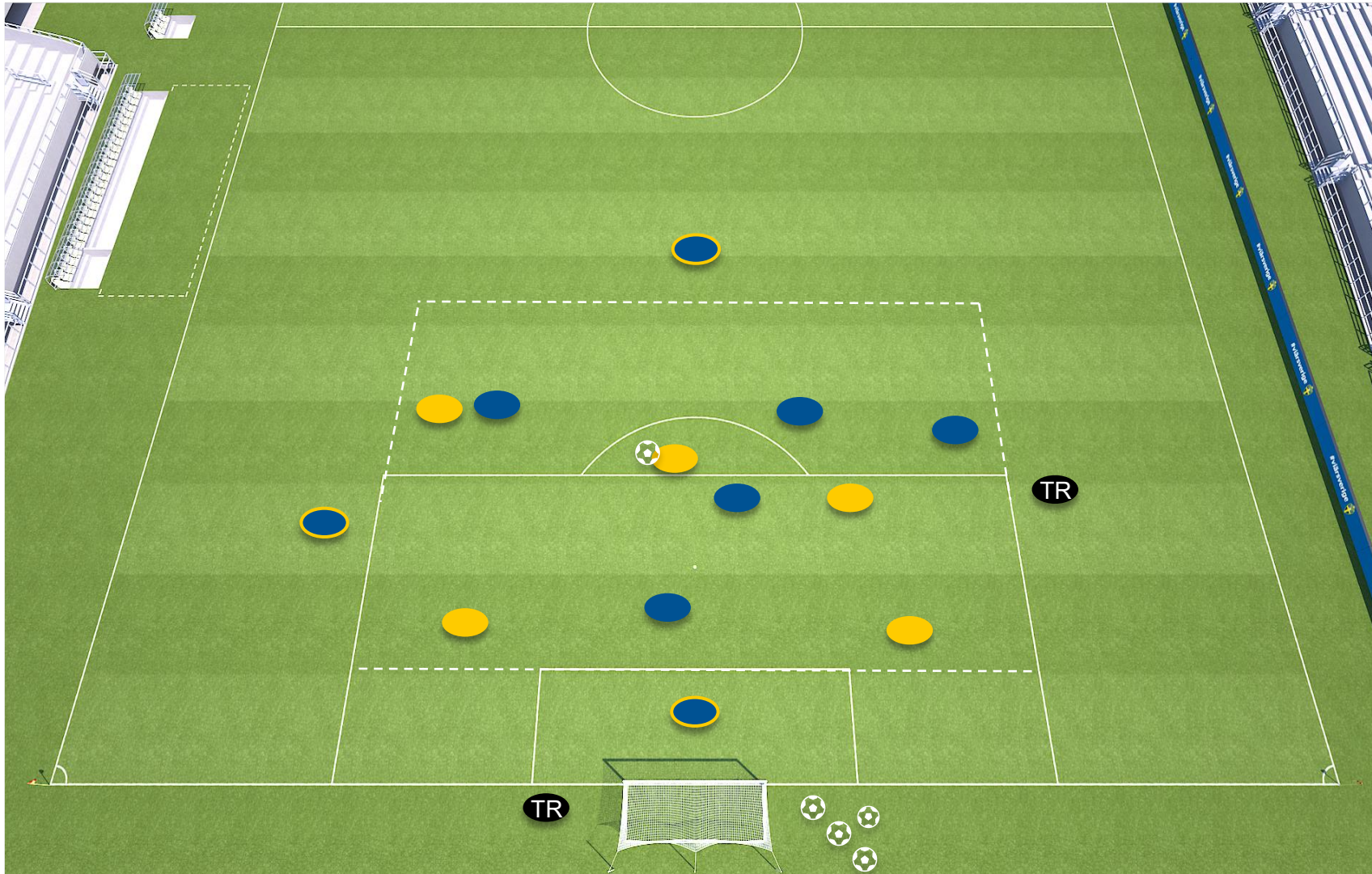


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

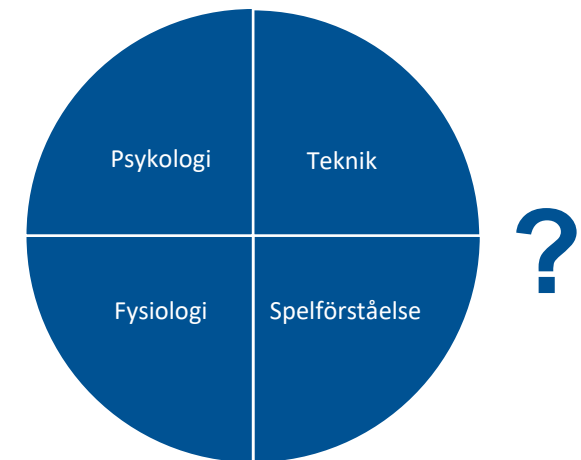


Anfallsspel: Speluppbyggnad

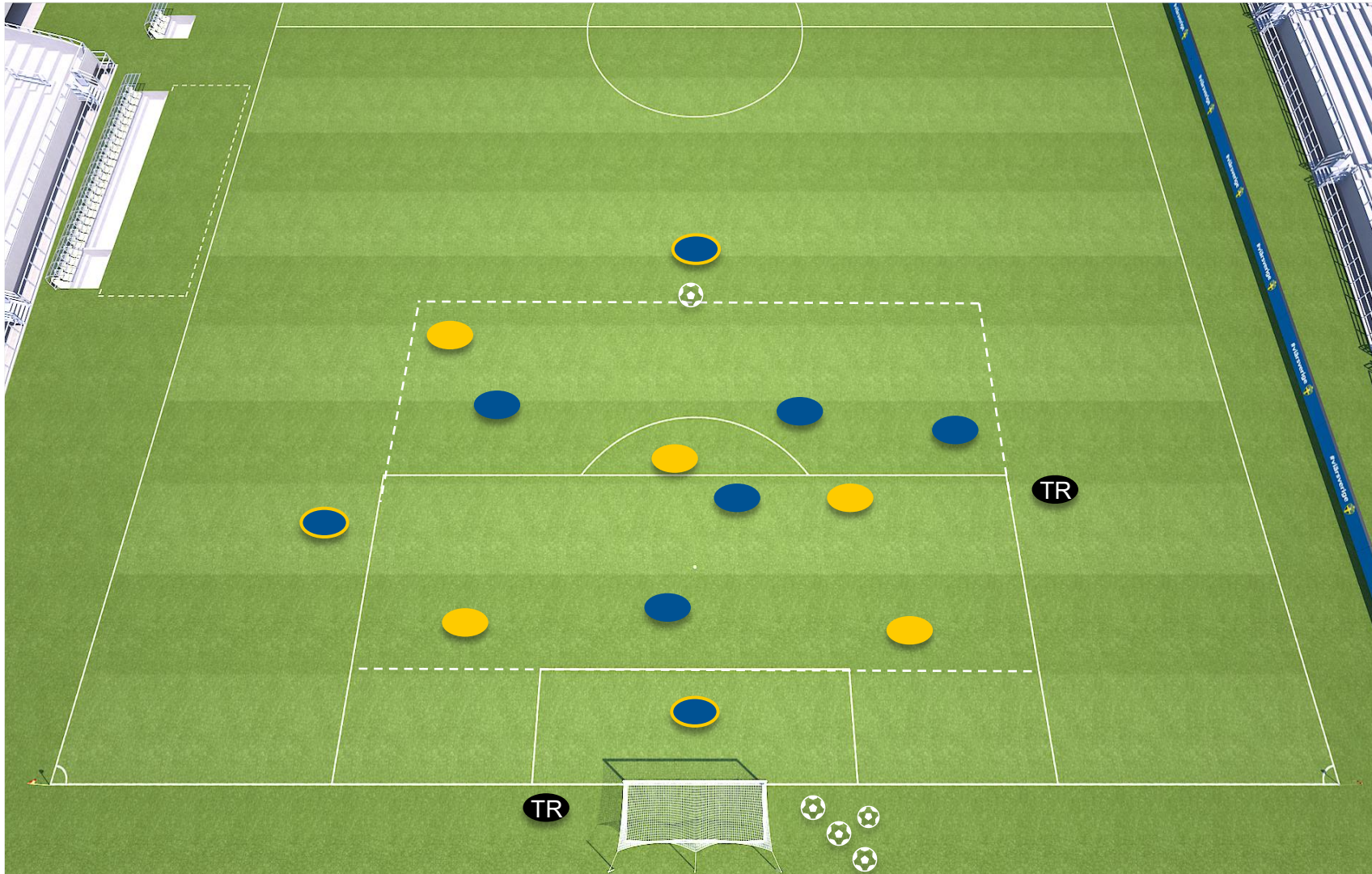


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

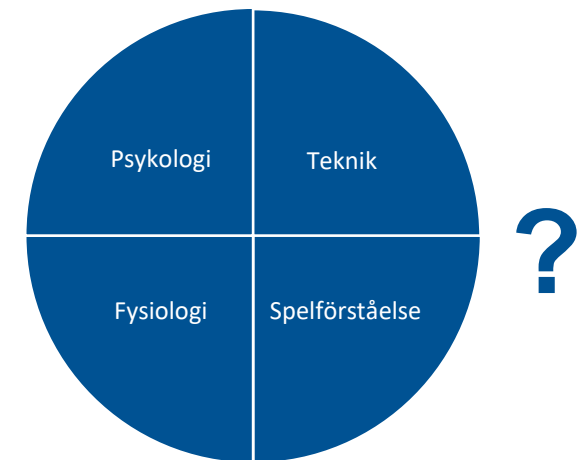


Anfallsspel: Speluppbyggnad

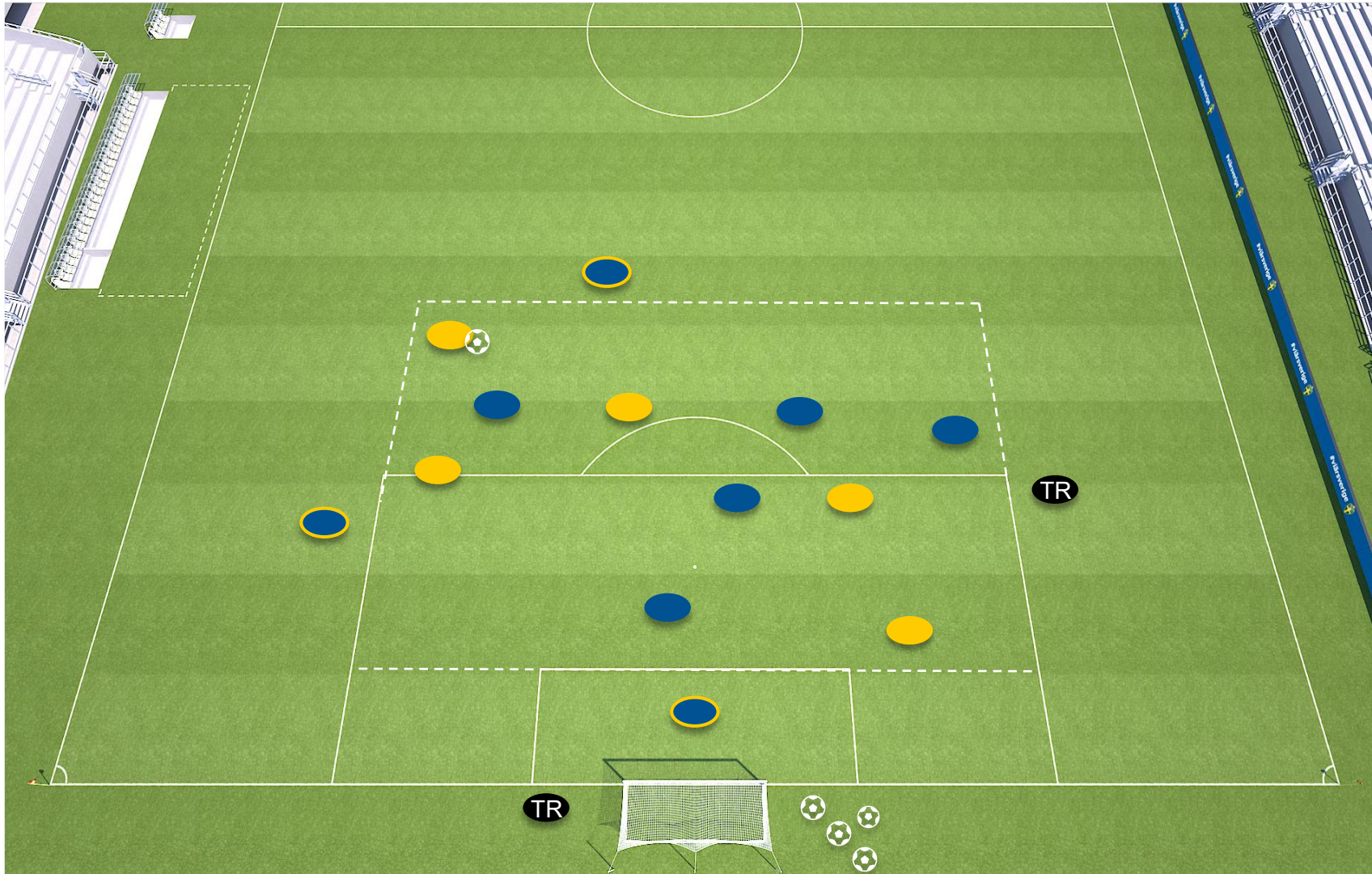


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

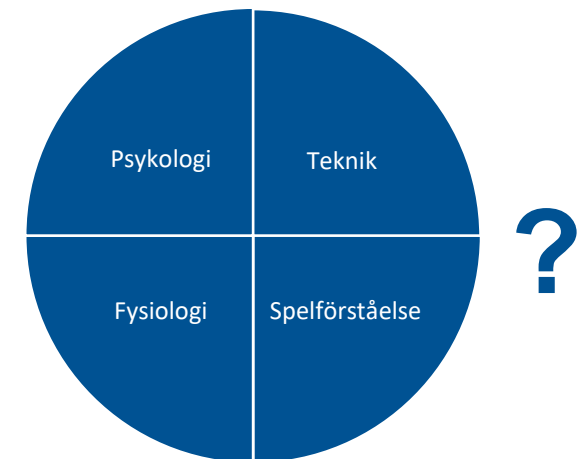


Anfallsspel: Speluppbyggnad

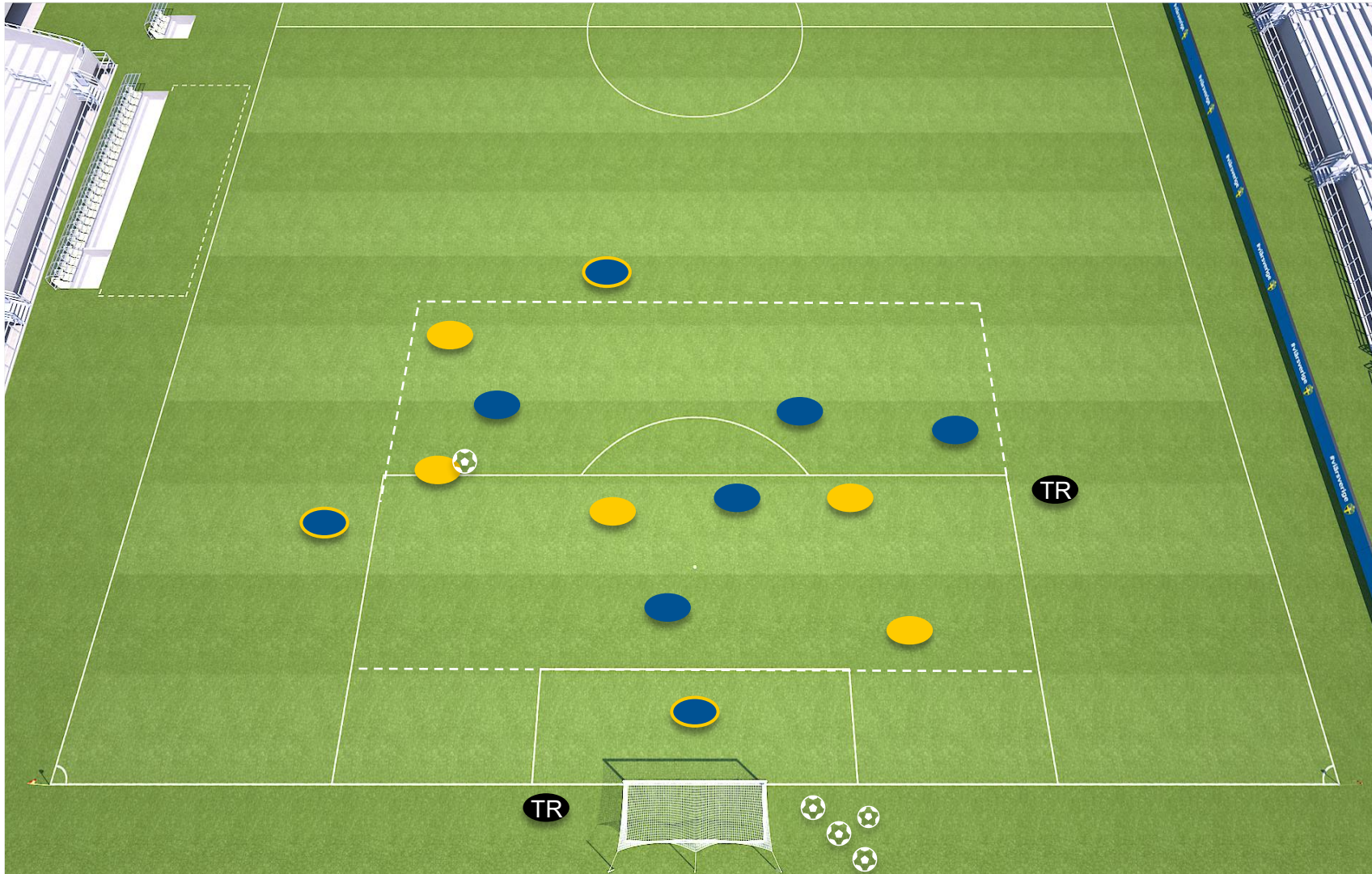


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

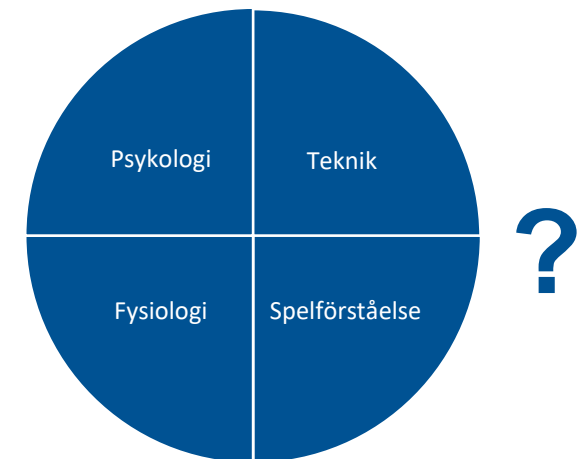


Anfallsspel: Speluppbyggnad

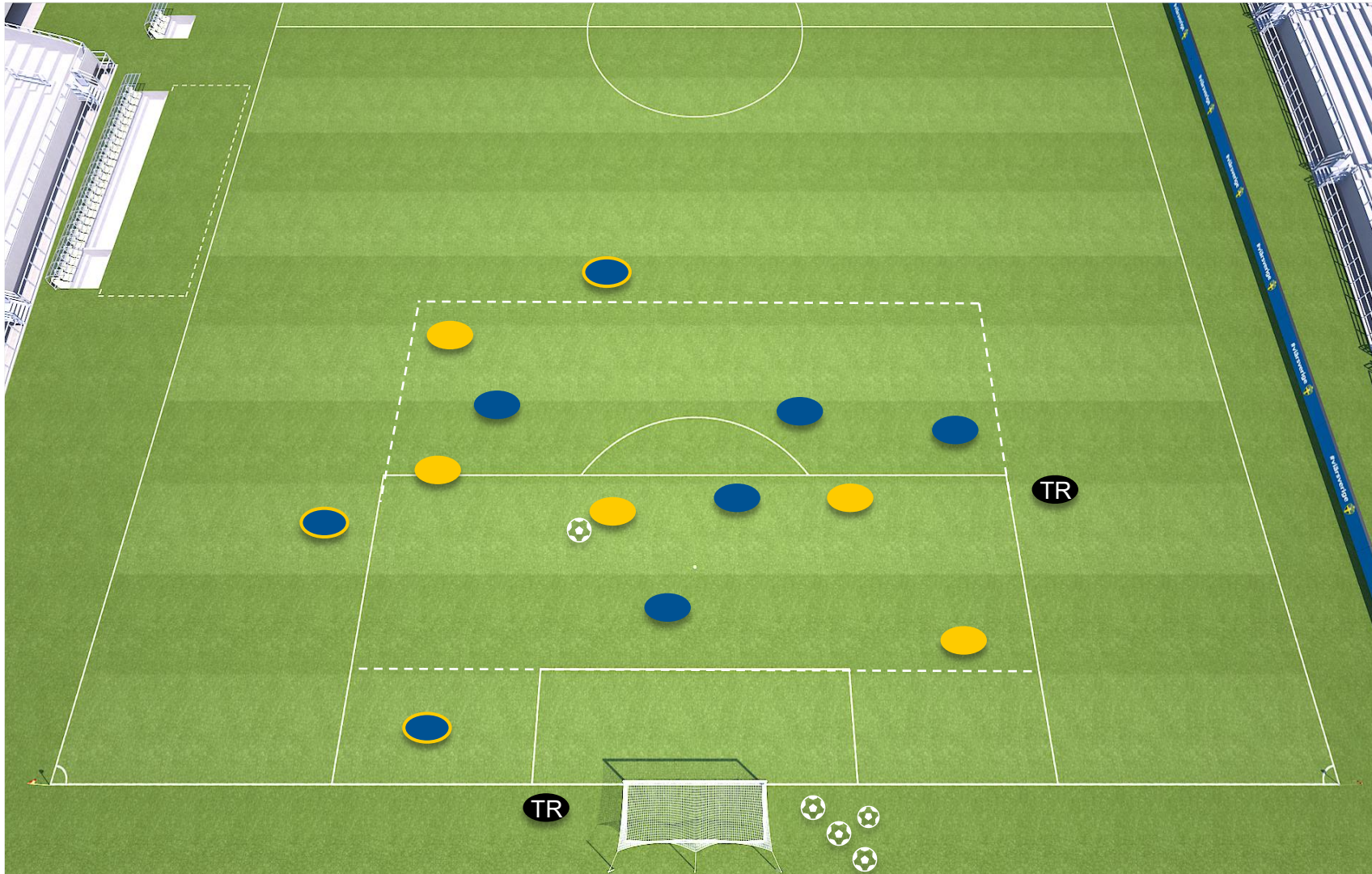


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

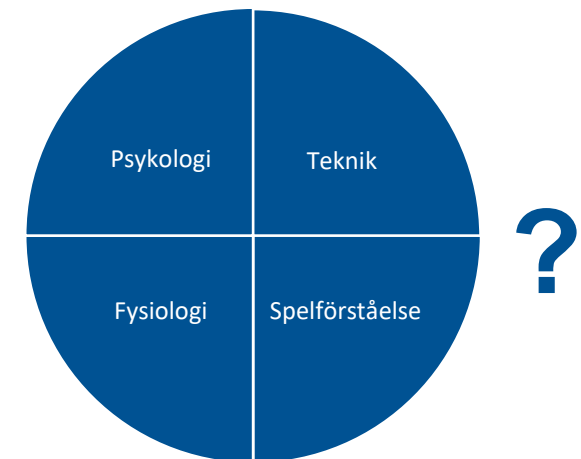


Anfallsspel: Speluppbyggnad

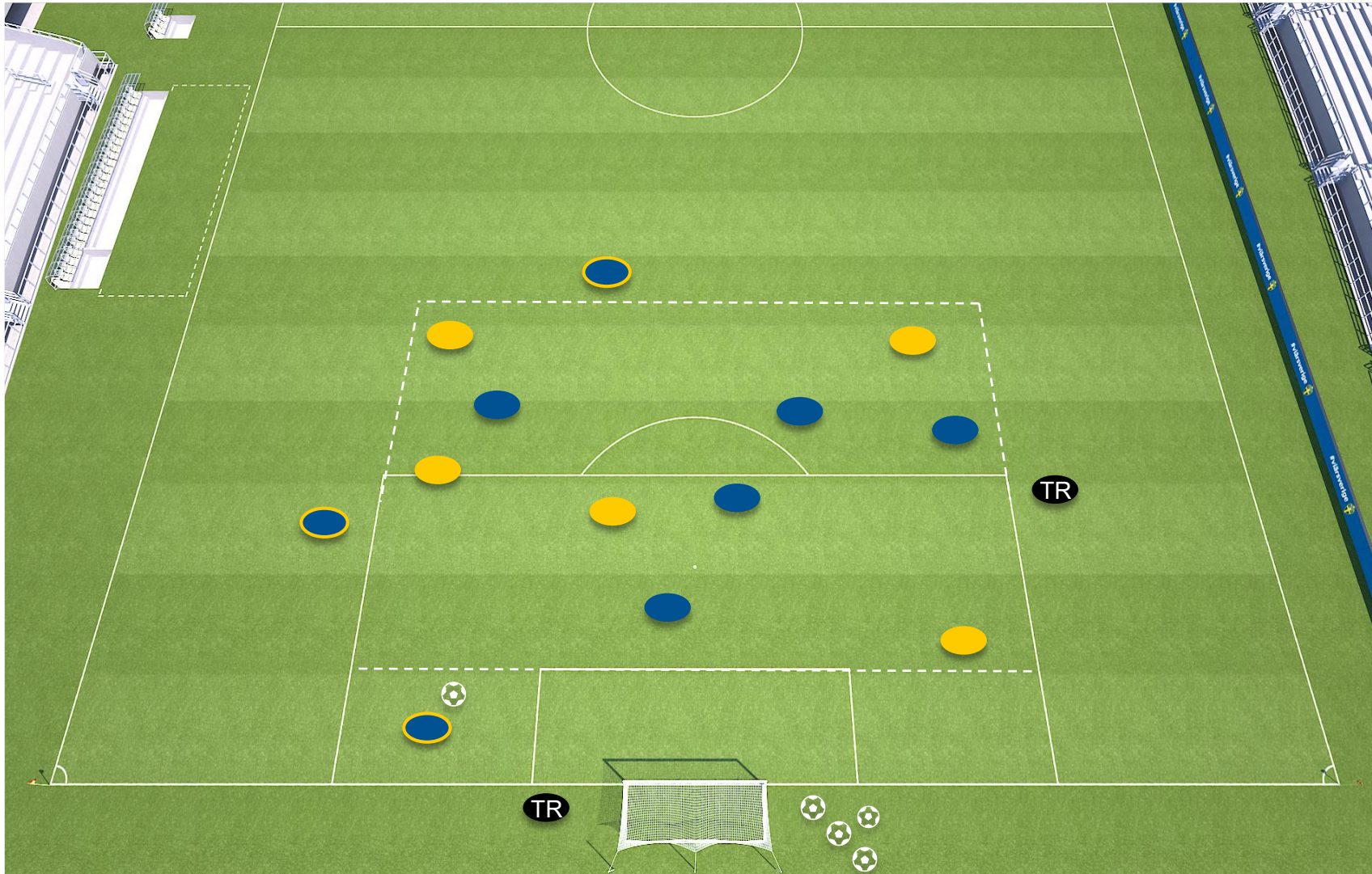


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

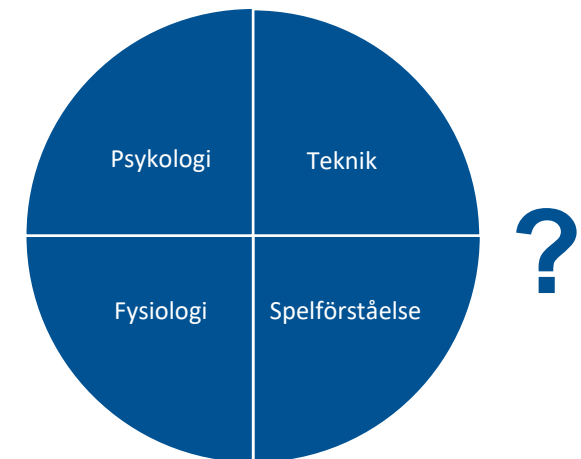


Anfallsspel: Speluppbyggnad

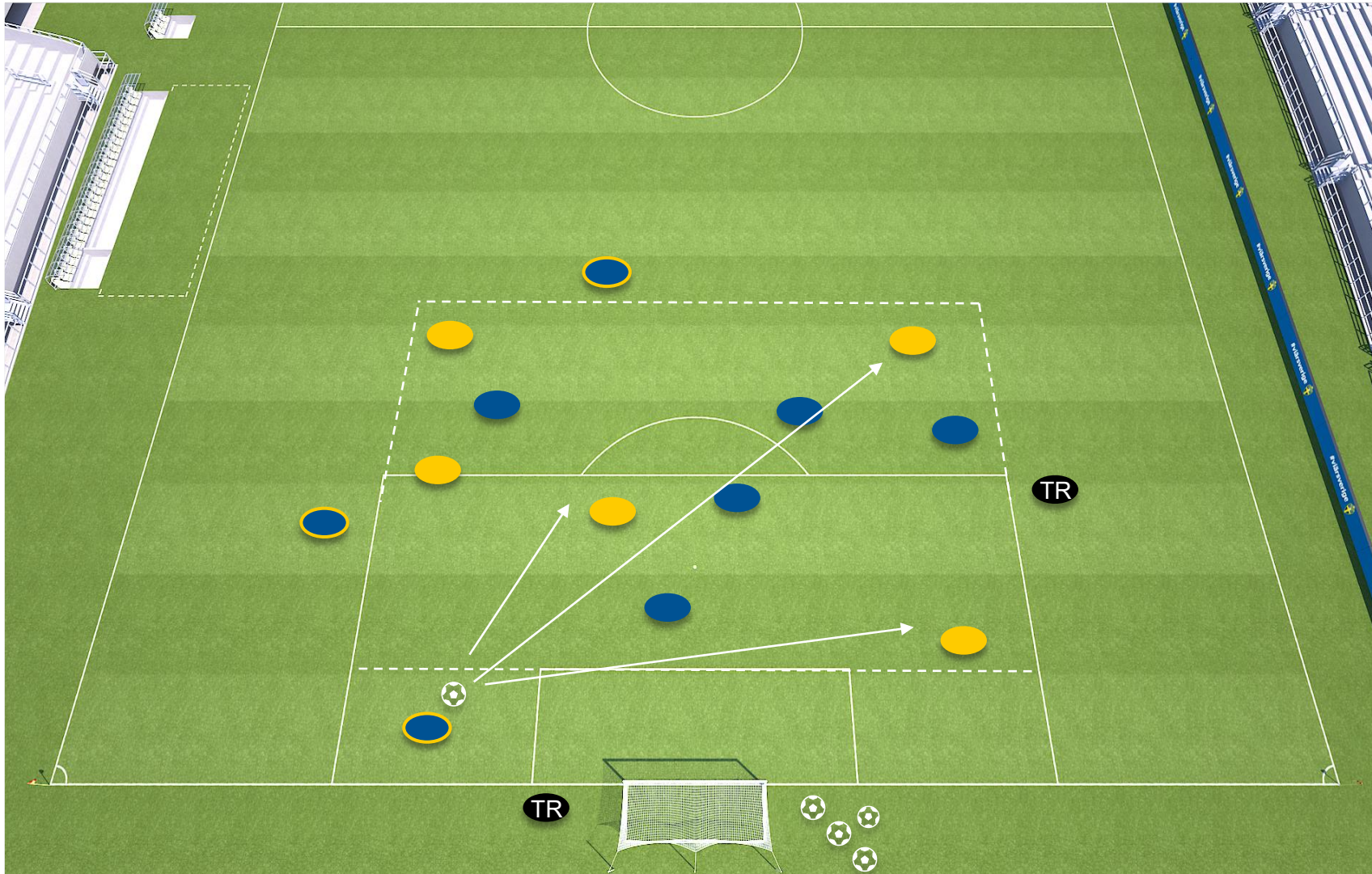


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

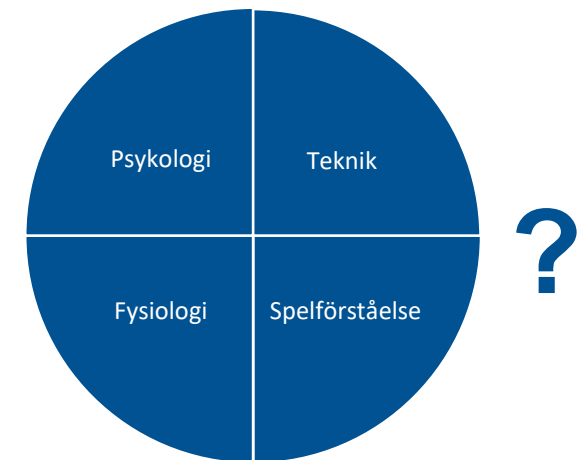


Anfallsspel: Speluppbyggnad

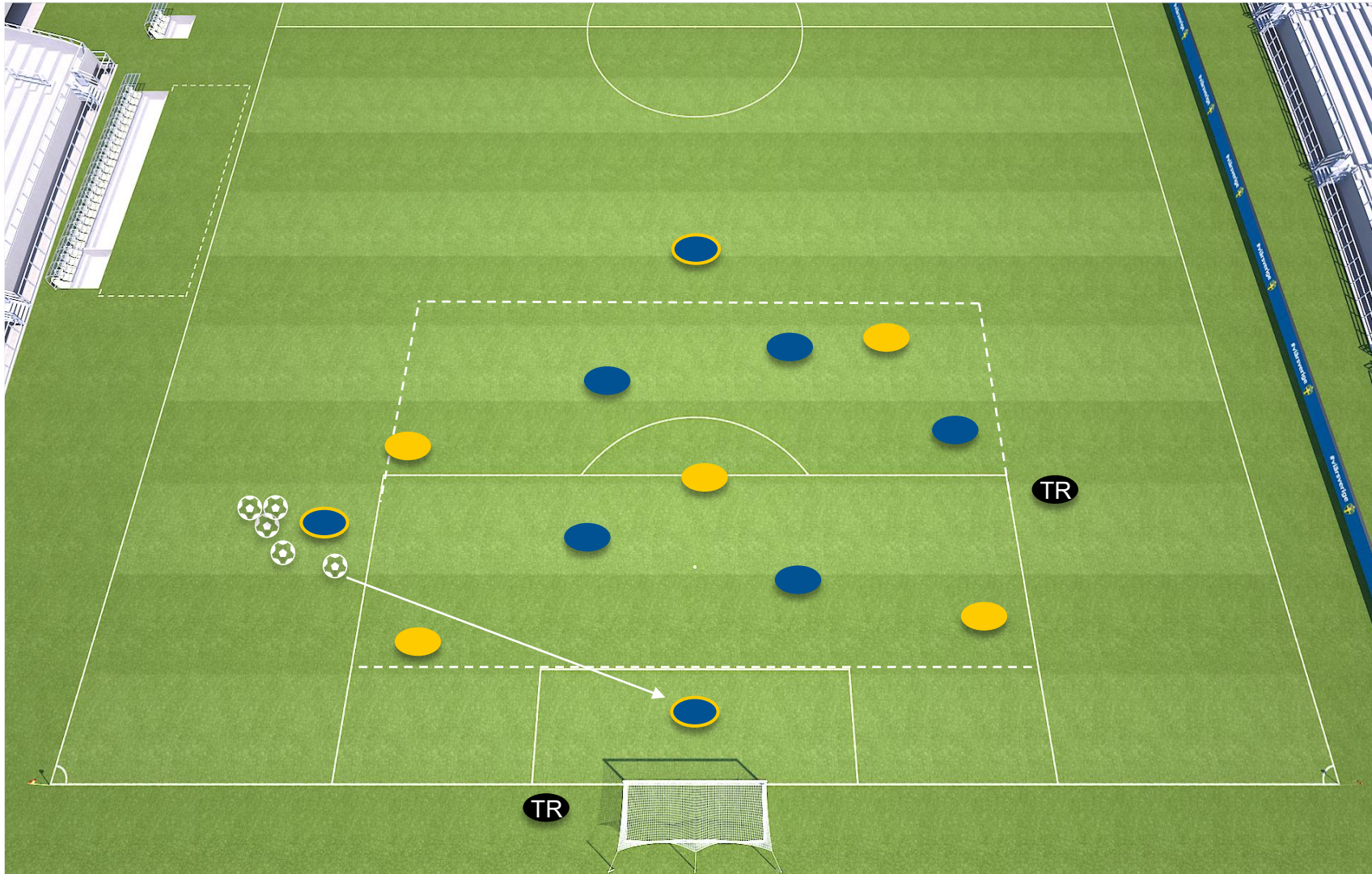


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

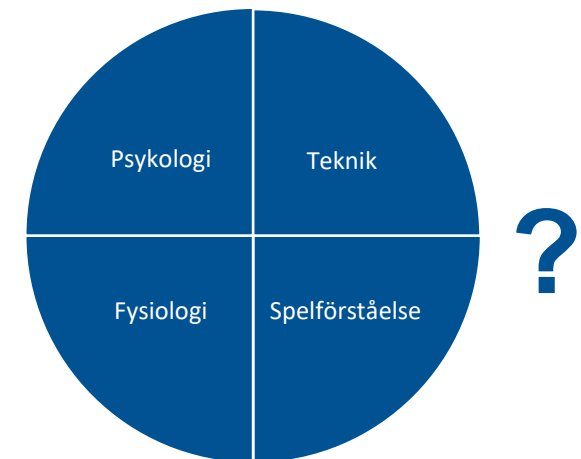


Anfallsspel: Speluppbyggnad



Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?



Anfallsspel: Speluppbyggnad

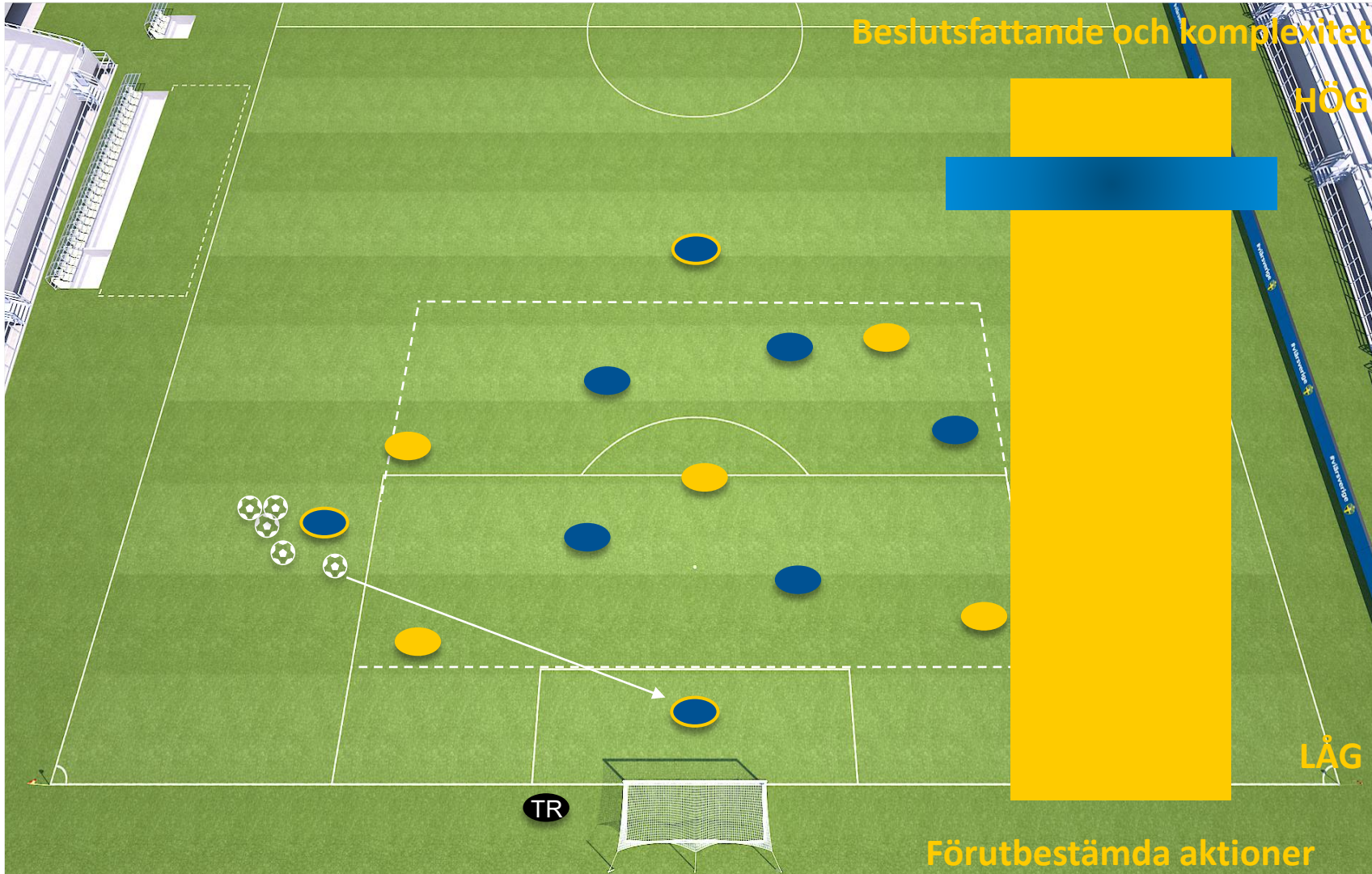
Beslutsfattande och komplexitet

HÖG



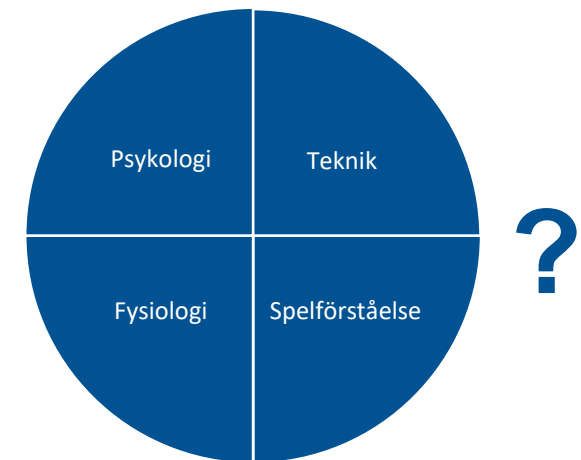
LÅG

Förutbestämda aktioner

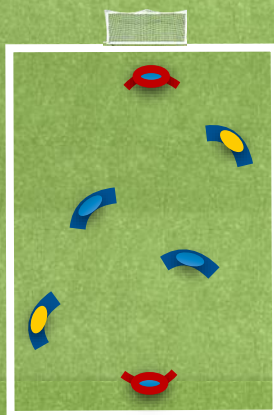


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

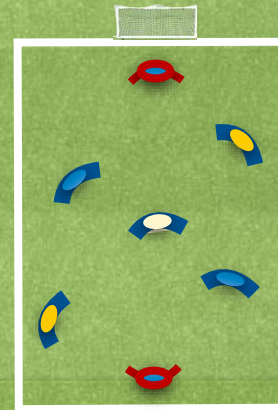


Speluppbyggnad
(med eller utan litet mål)



SPELÖVNING 2+2 MOT 2

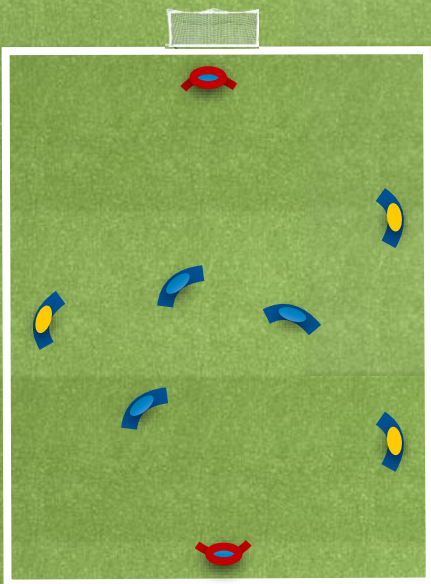
6 spelare



SPELÖVNING 2+3 MOT 2

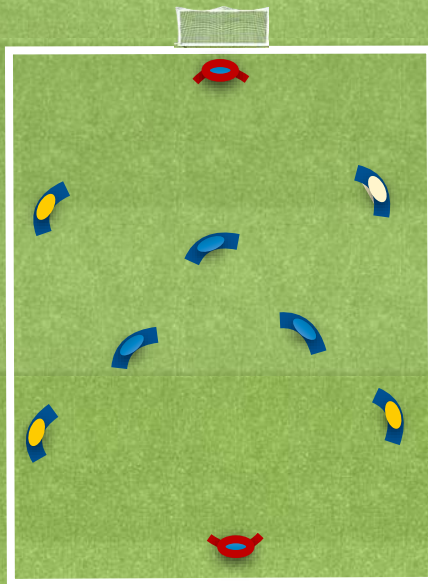
7 spelare

Speluppbyggnad
(med eller utan litet mål)



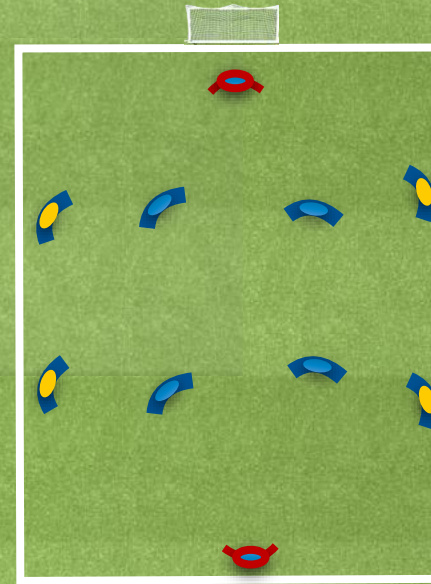
SPELÖVNING 3+2 MOT 3

8 spelare



SPELÖVNING 3+3 MOT 3

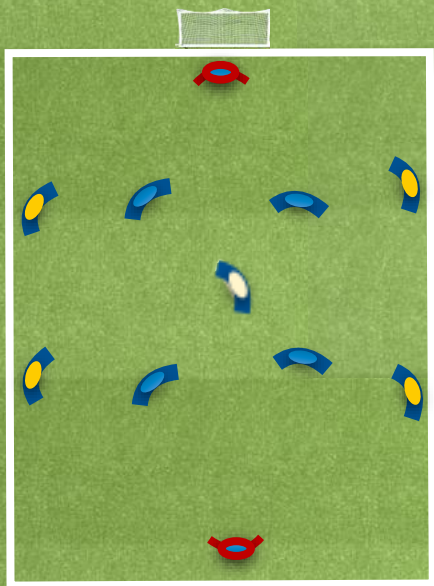
9 spelare



SPELÖVNING 4+2 MOT 4

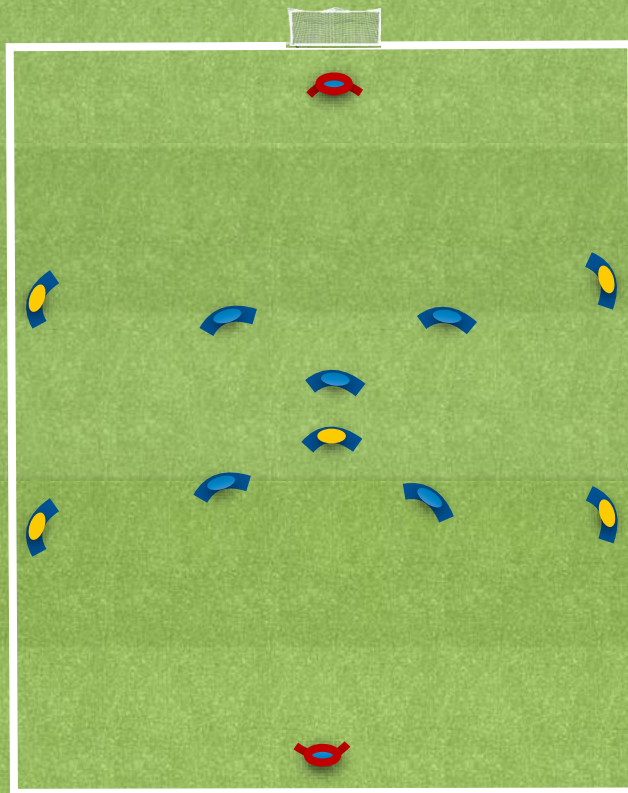
10 spelare

Speluppbyggnad
(med eller utan litet mål)



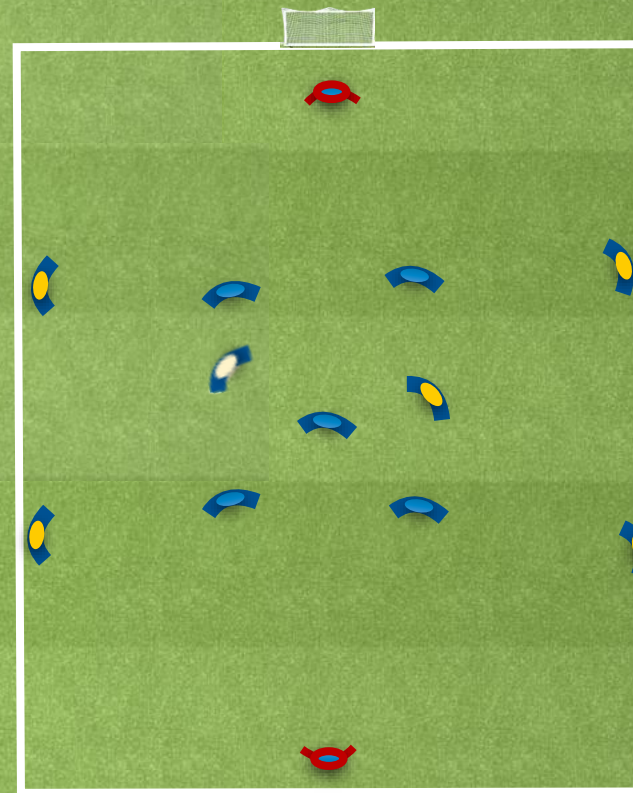
SPELÖVNING 4+3 MOT 4

11 spelare



SPELÖVNING 5+2 MOT 5

12 spelare



SPELÖVNING 5+3 MOT 5

13 spelare

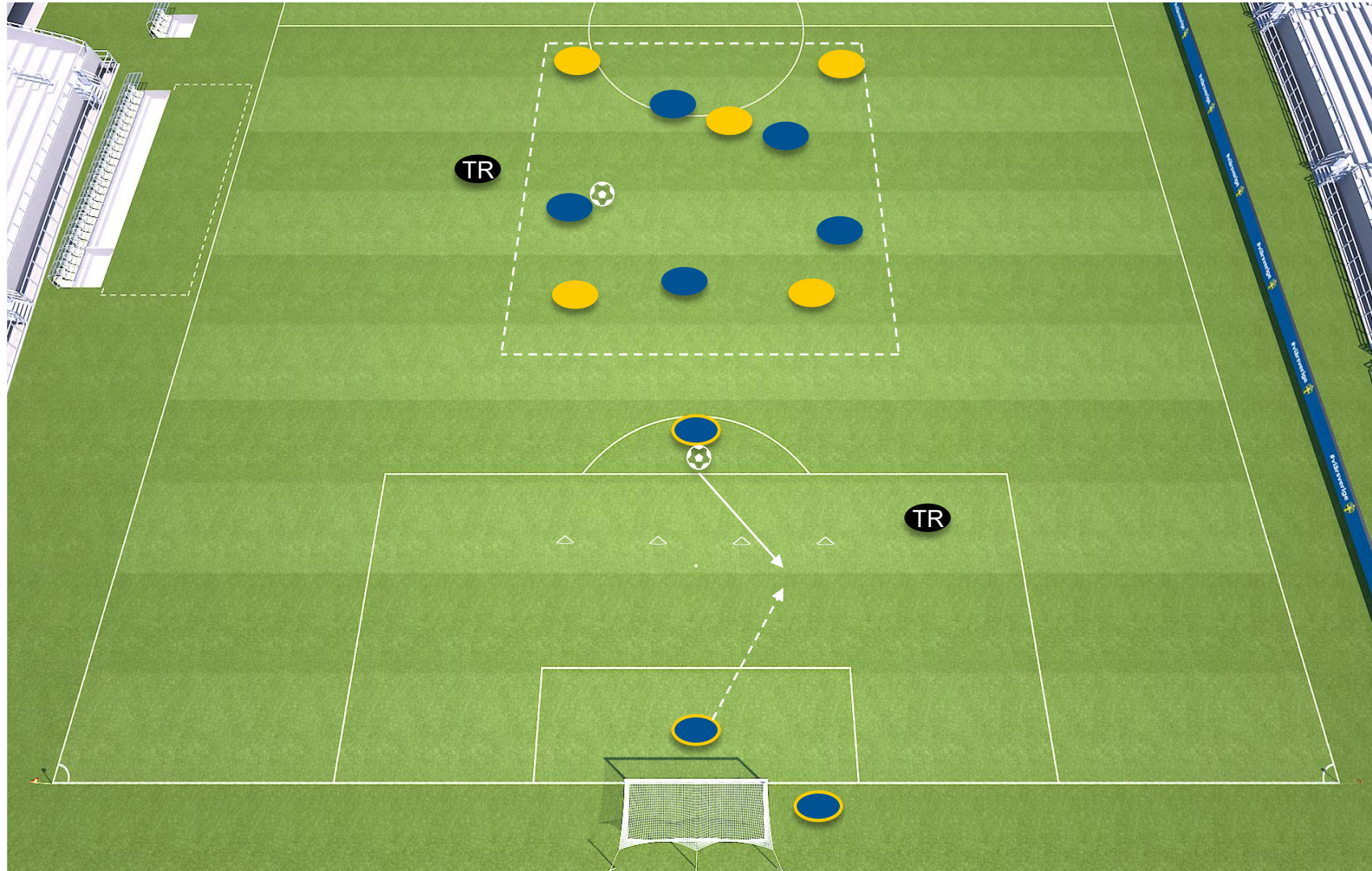


FÖRSVARSSPEL

Förhindra avslut

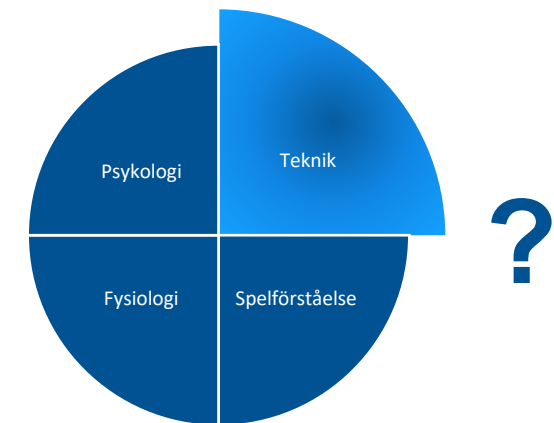
När ska vi välja vad?

Försvarsspel: Förhindra avslut - djupledspassing

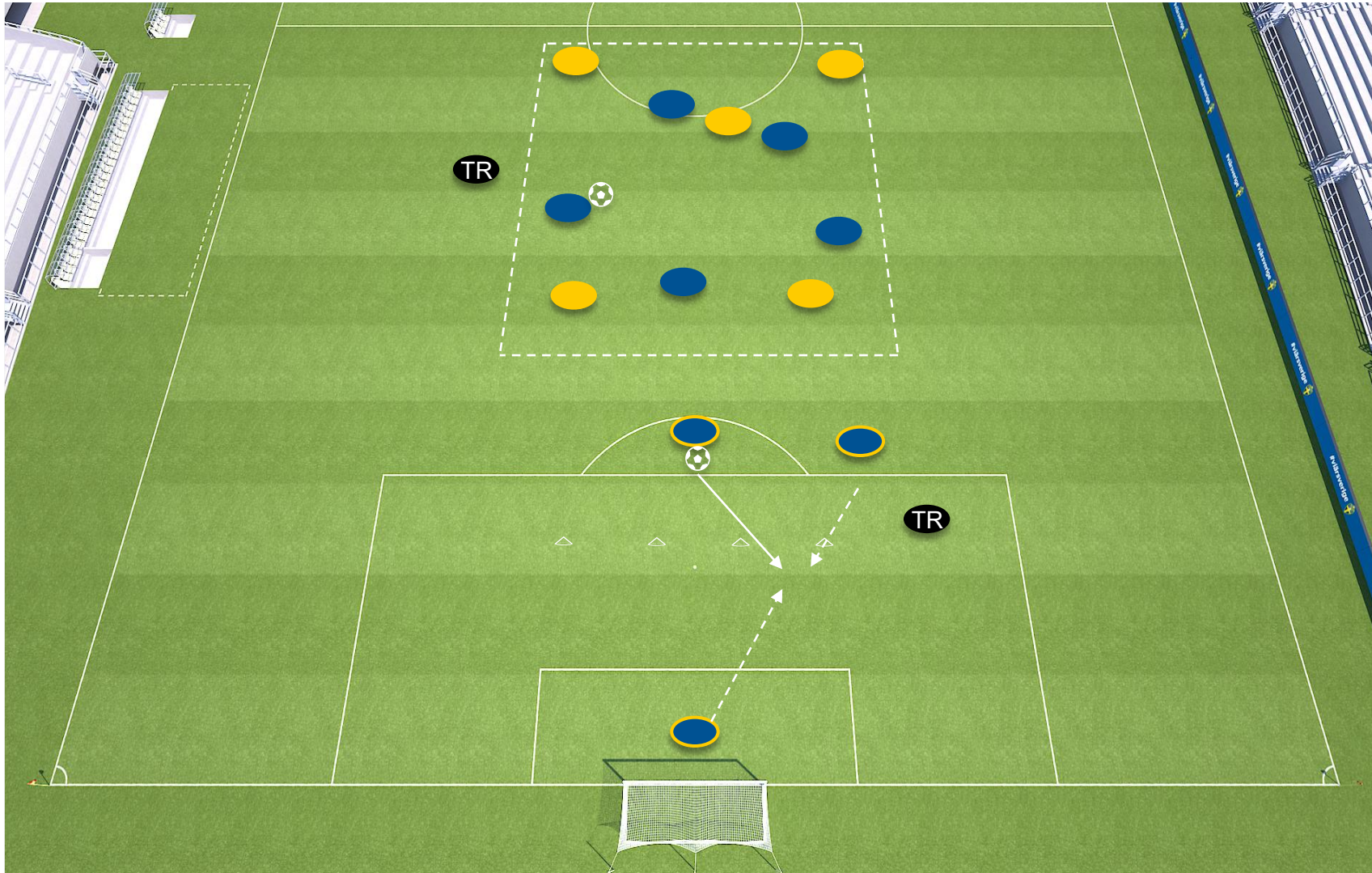


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

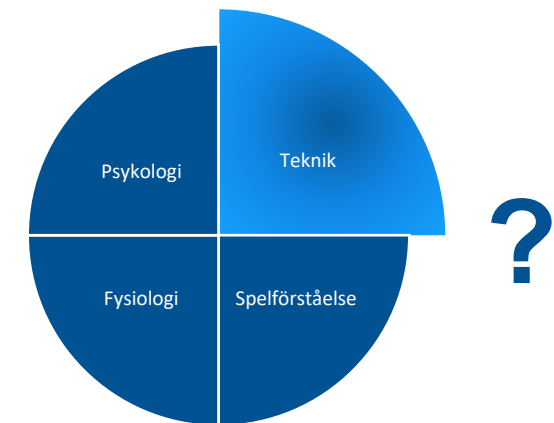


Försvarsspel: Förhindra avslut - djupledspassing

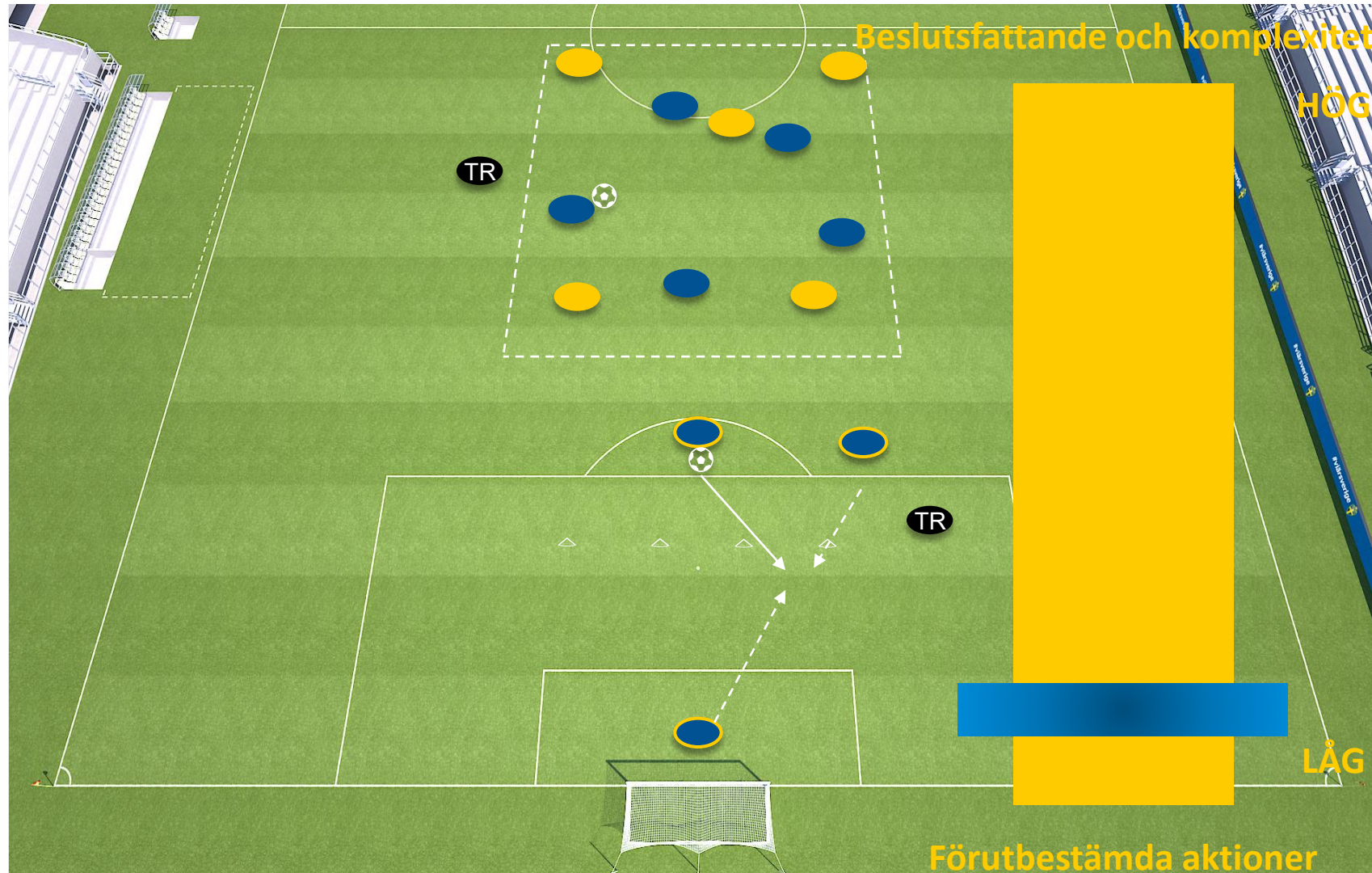


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

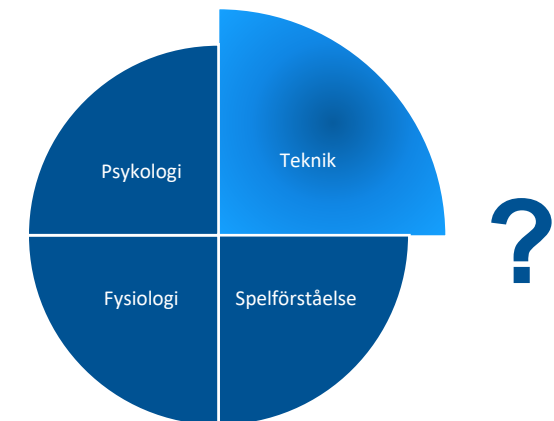


Försvarsspel: Förhindra avslut - djupledspassing

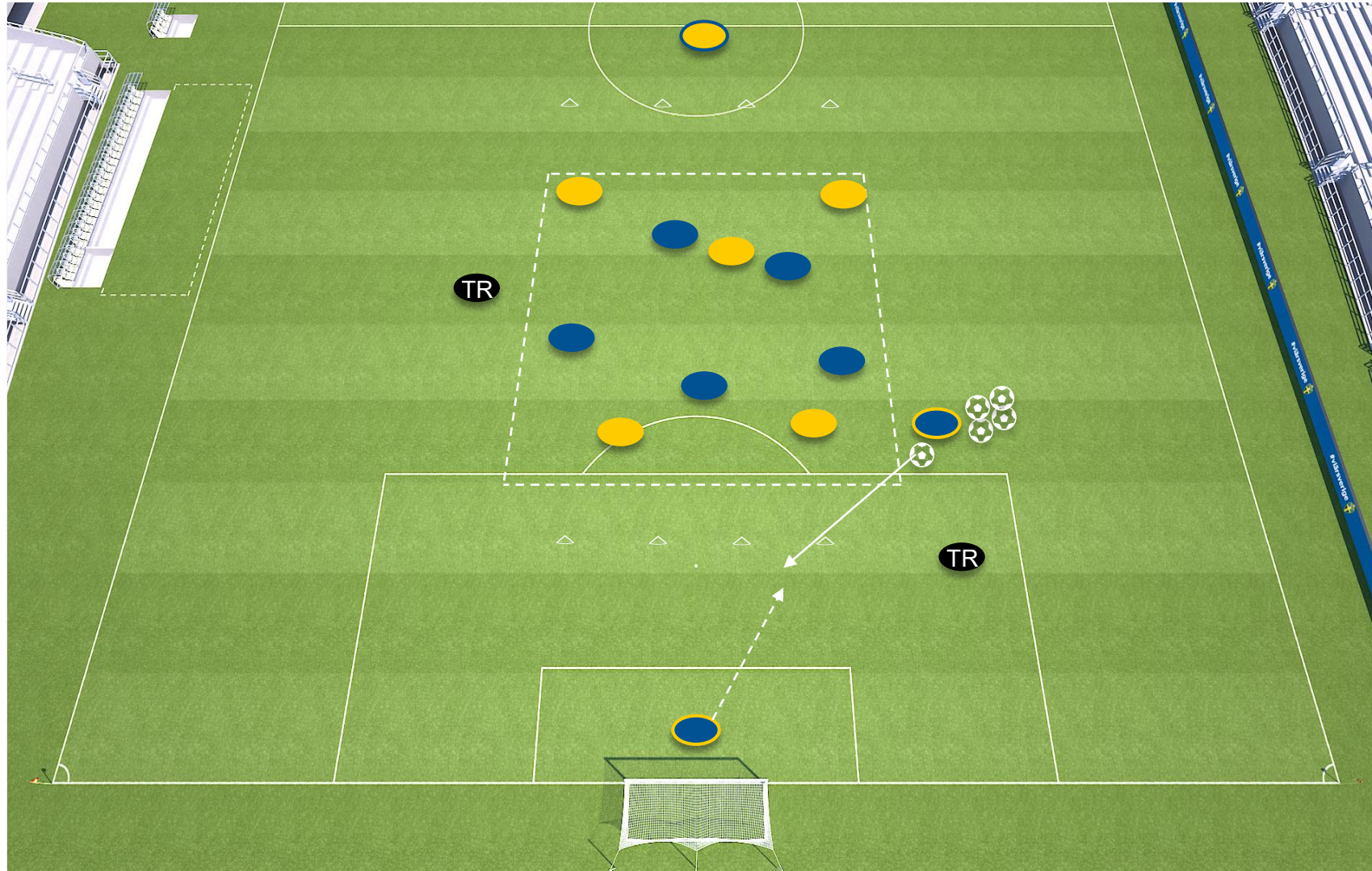


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

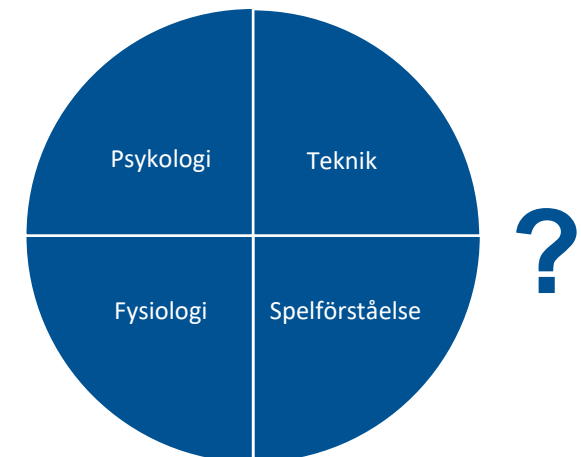


Försvarsspel: Förhindra avslut - djupledspassing

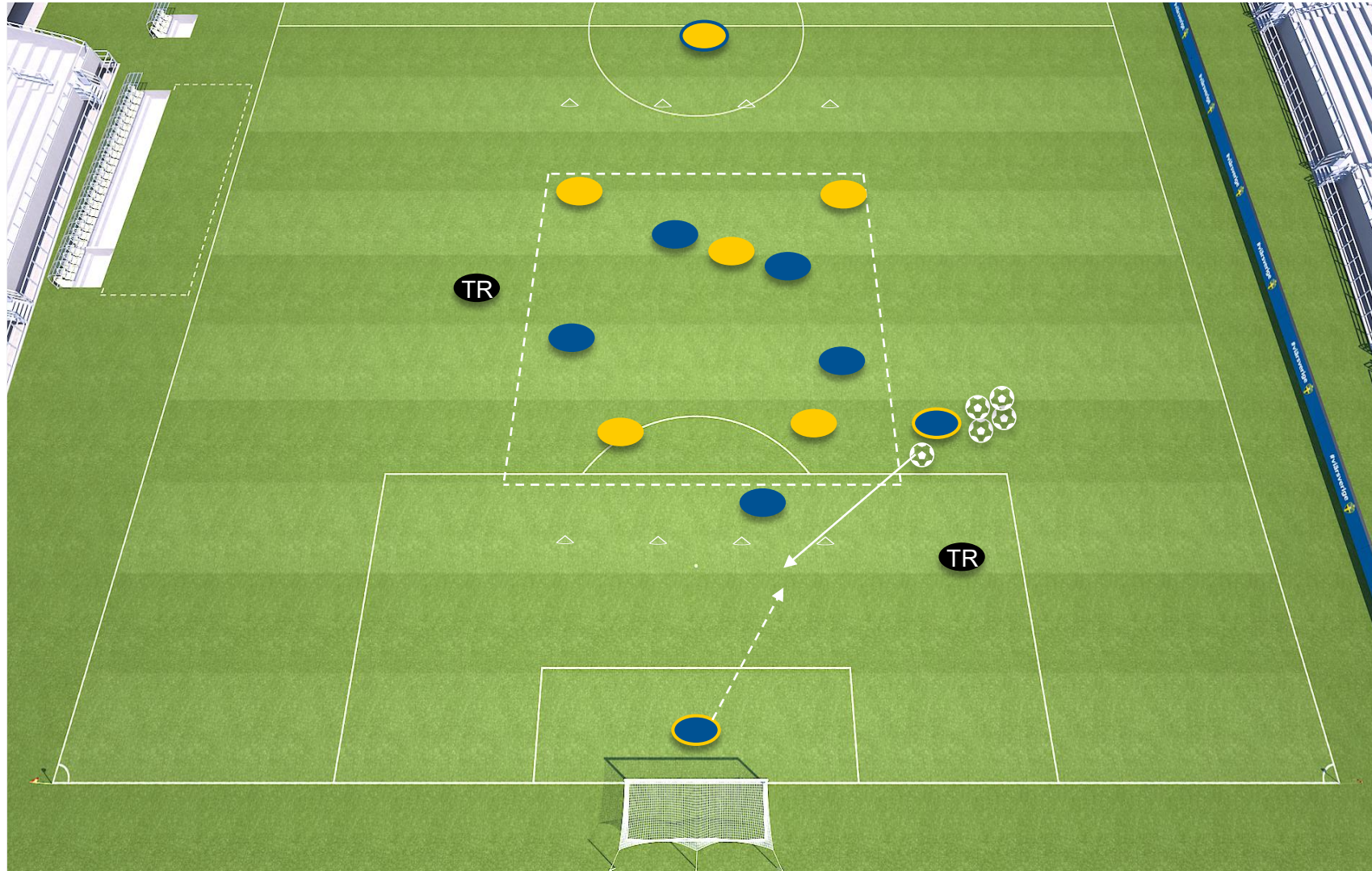


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

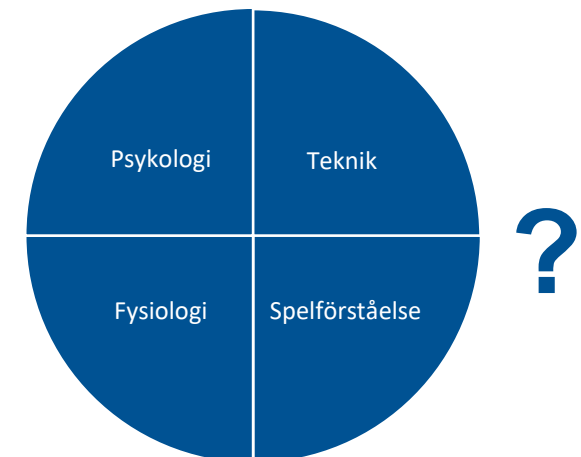


Försvarsspel: Förhindra avslut - djupledspassing

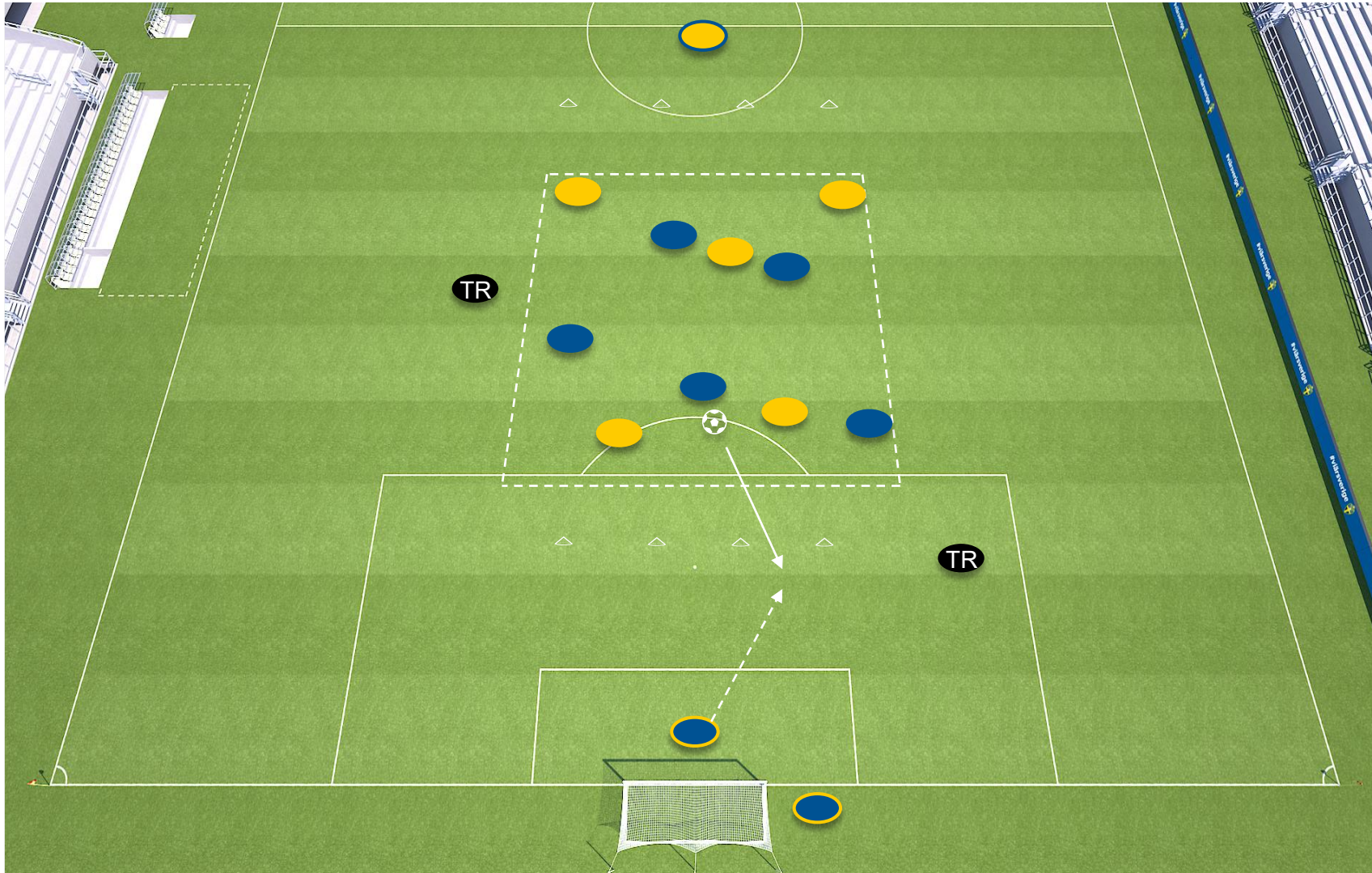


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

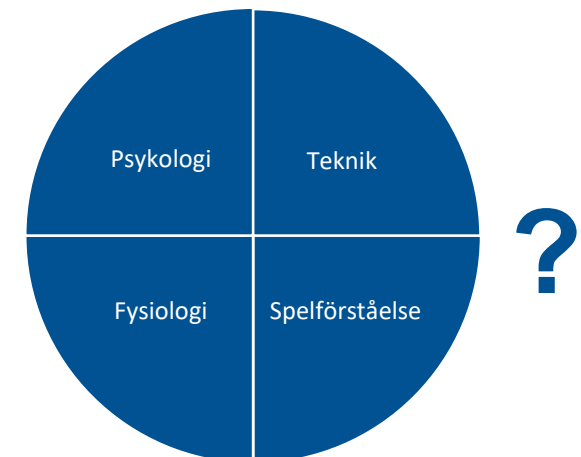


Försvarsspel: Förhindra avslut - djupledspassing

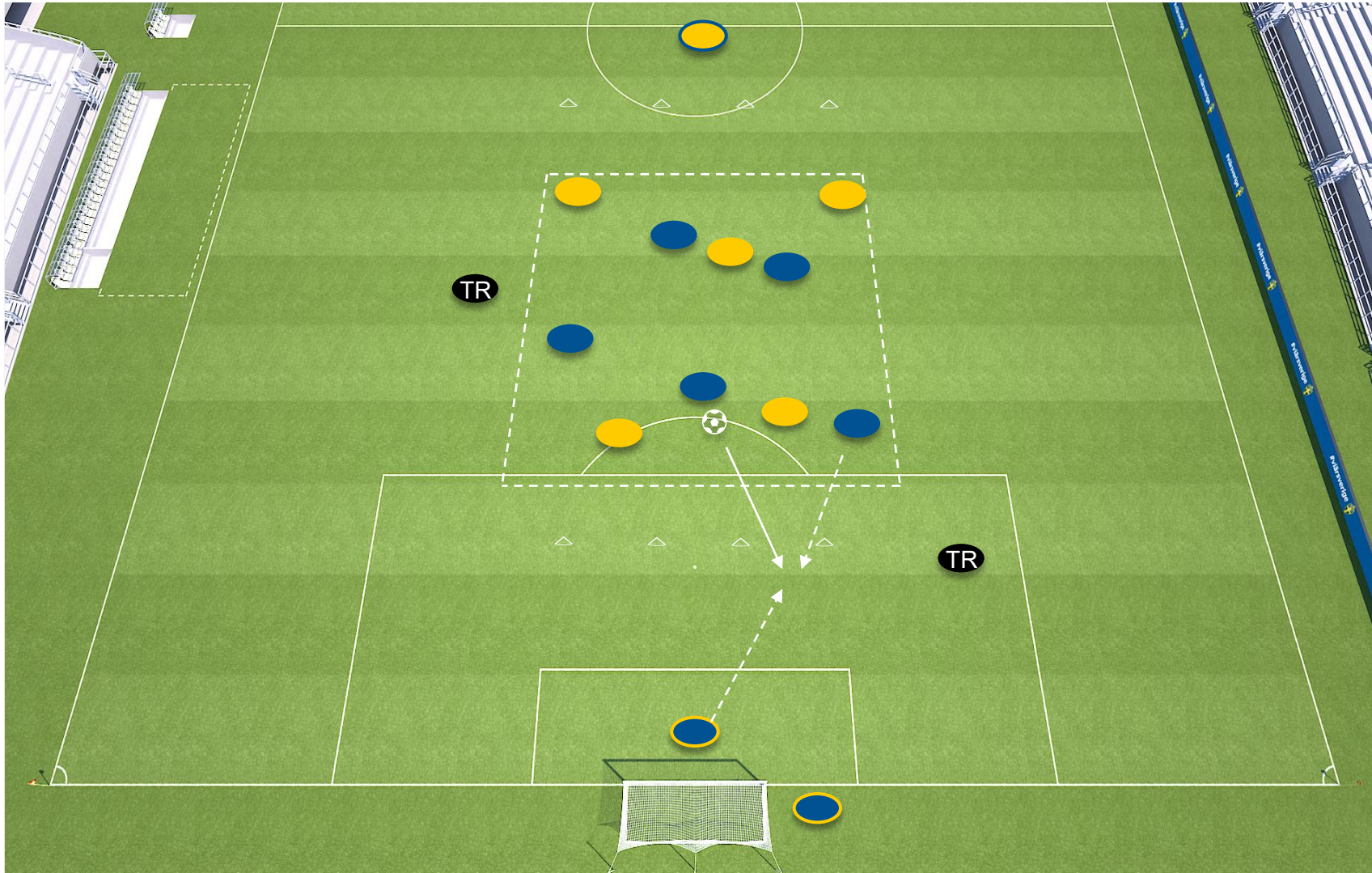


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

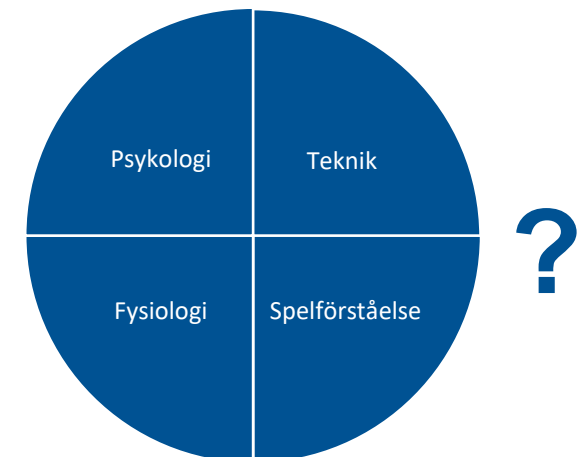


Försvarsspel: Förhindra avslut - djupledspassing

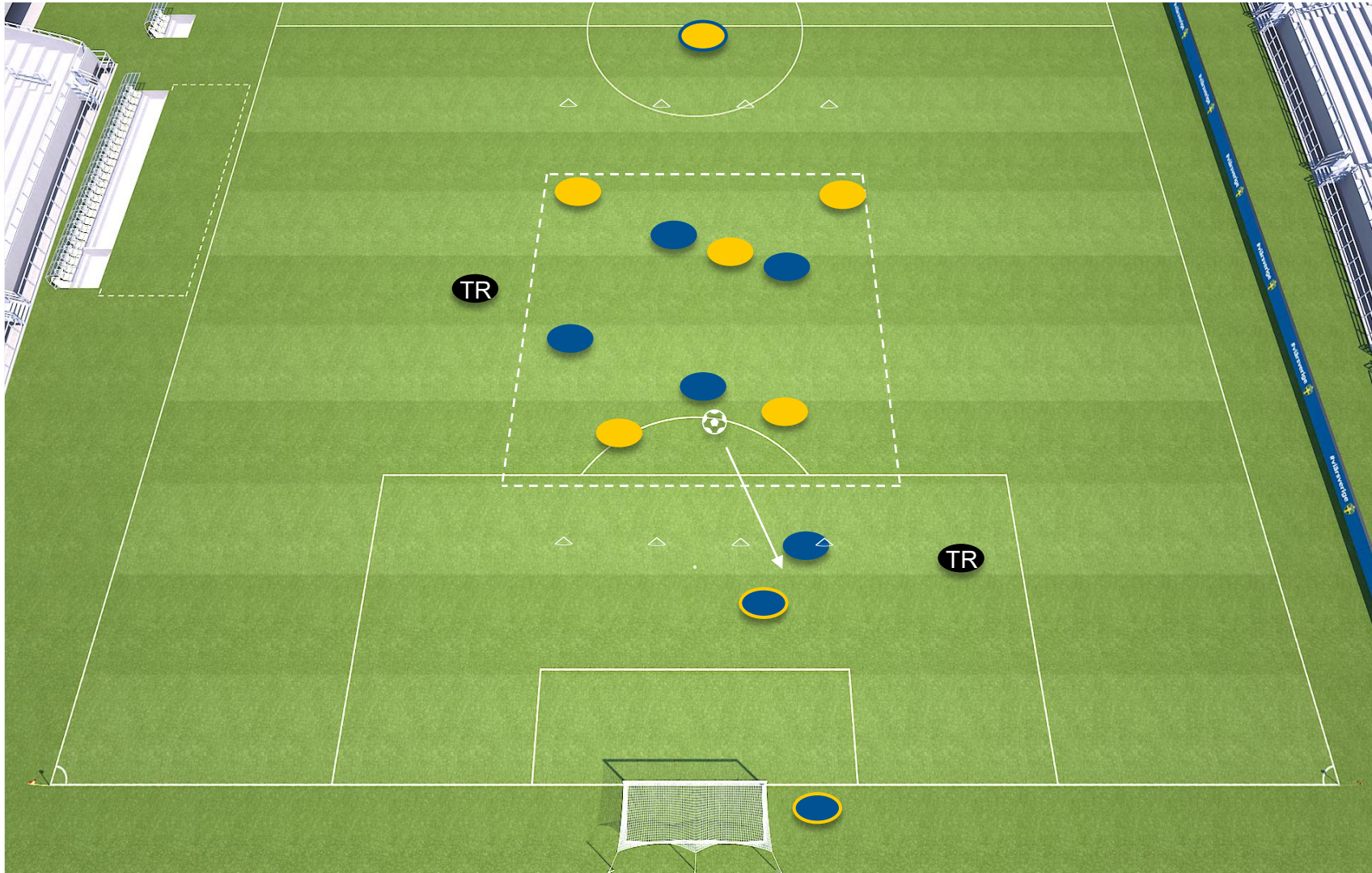


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

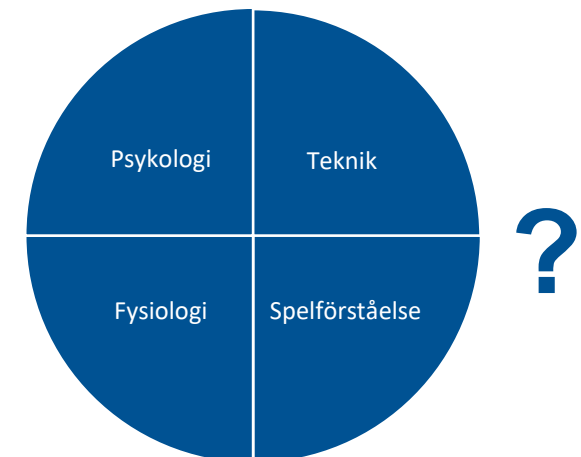


Försvarsspel: Förhindra avslut - djupledspassing

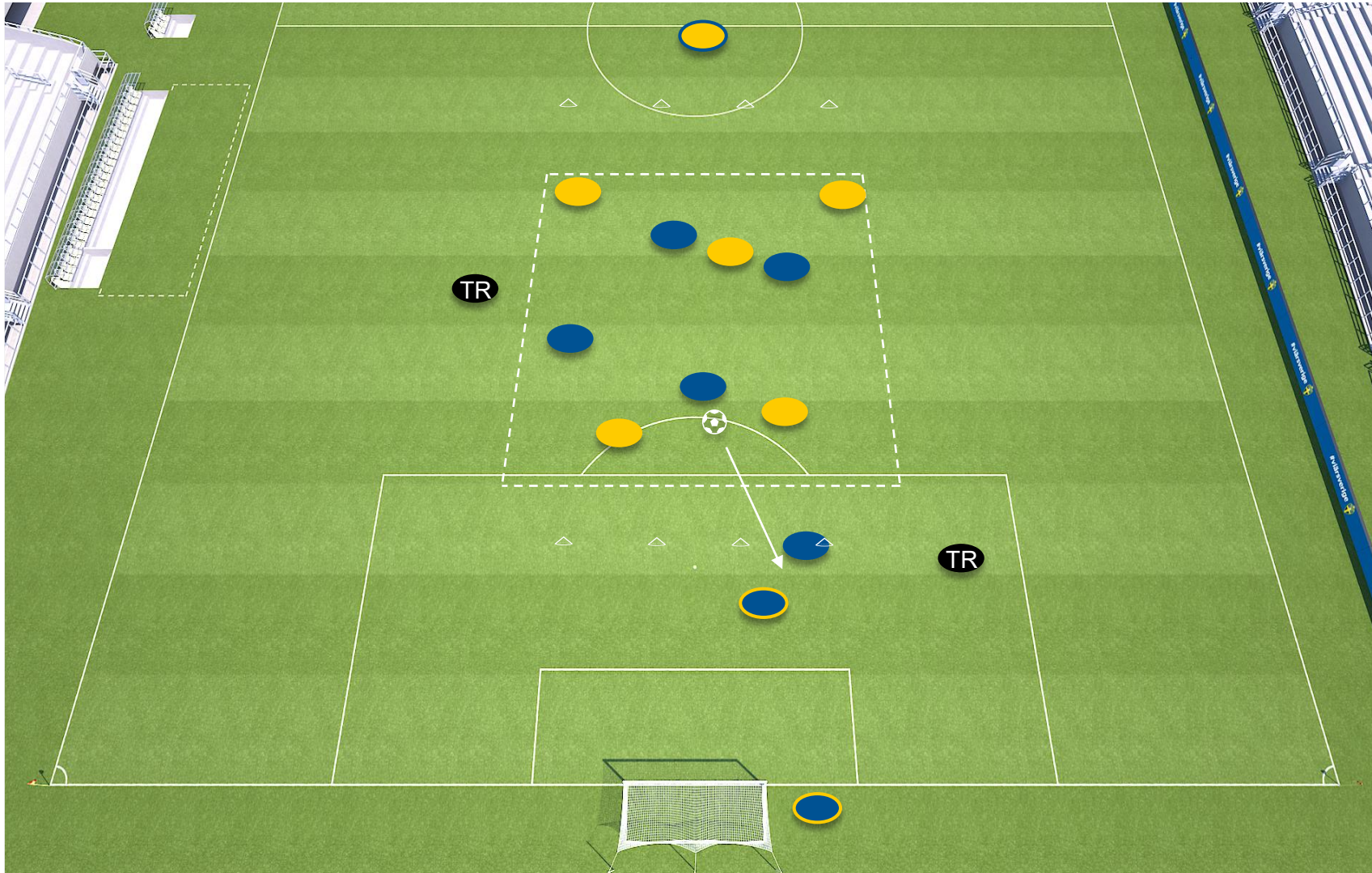


Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?

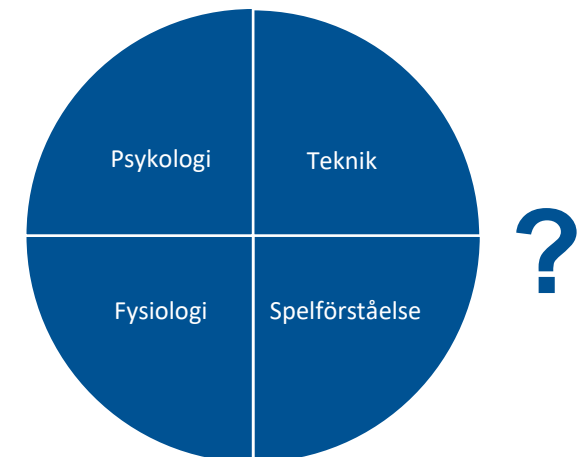


Försvarsspel: Förhindra avslut - djupledspassing



Reflektioner

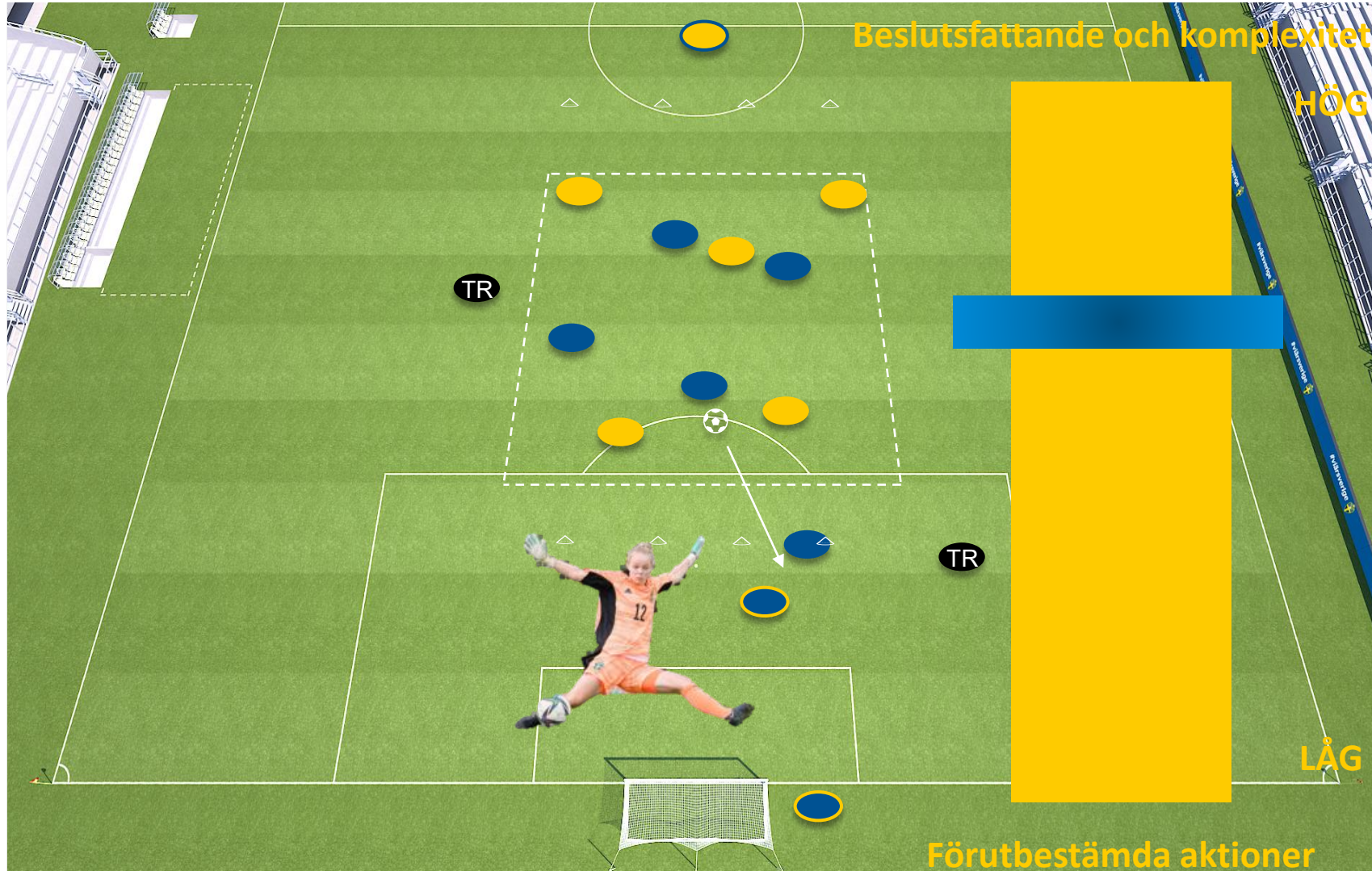
- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?



Försvarsspel: Förhindra avslut - djupledspassing

Beslutsfattande och komplexitet

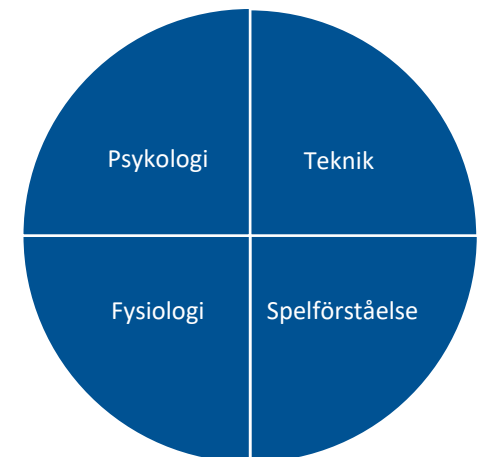
HÖG



Förutbestämda aktioner

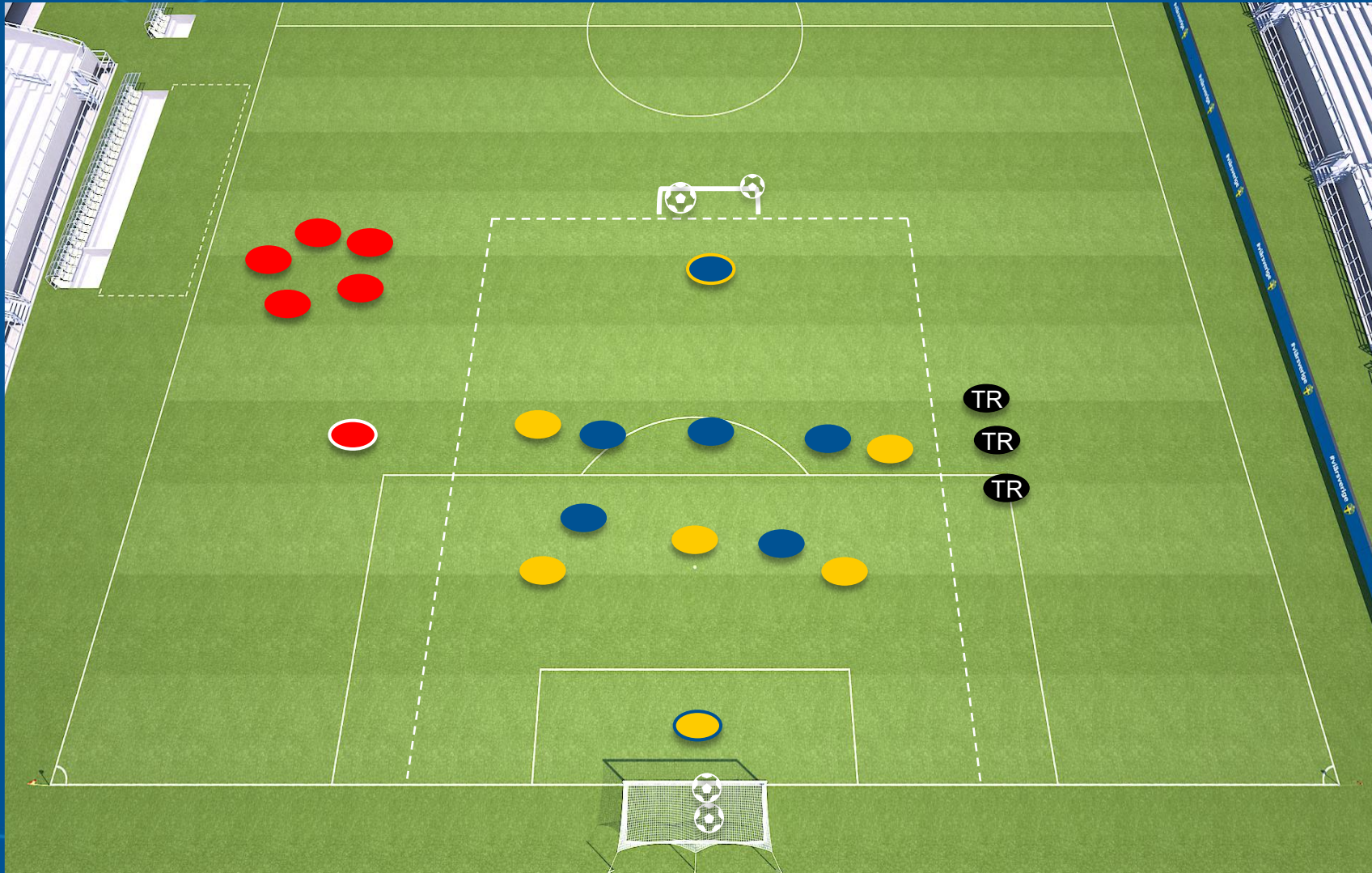
Reflektioner

- Vilka fördelar och nackdelar finns mellan de olika valen av design?
- När passar vad?
- Vilka anvisningar ska vi använda?
- Hur kan vi komma så nära matchen som möjligt?
- Hur påverkar det arbetet i teamet?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

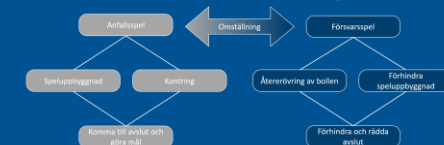


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

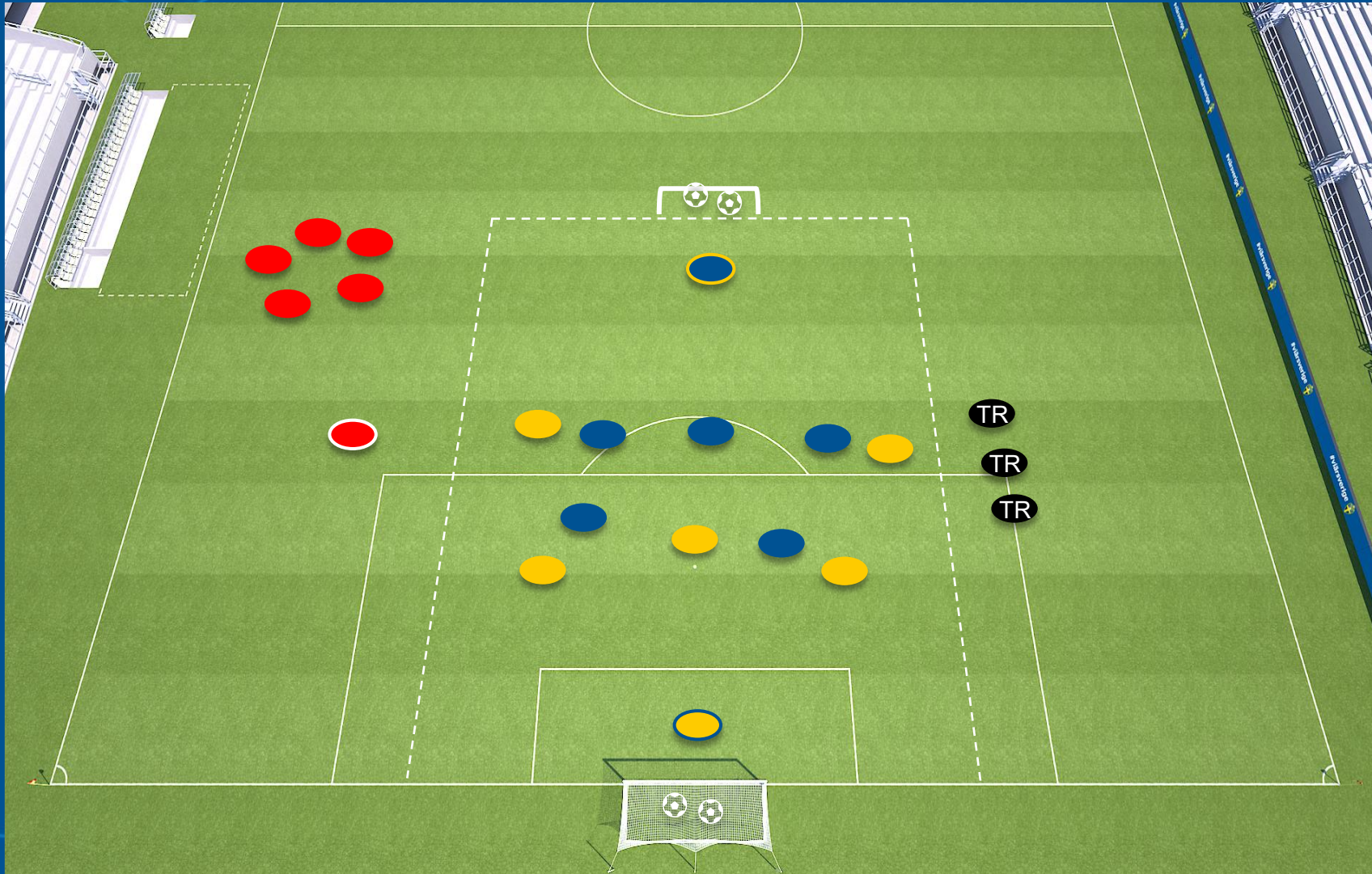
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

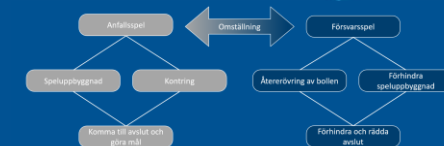


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

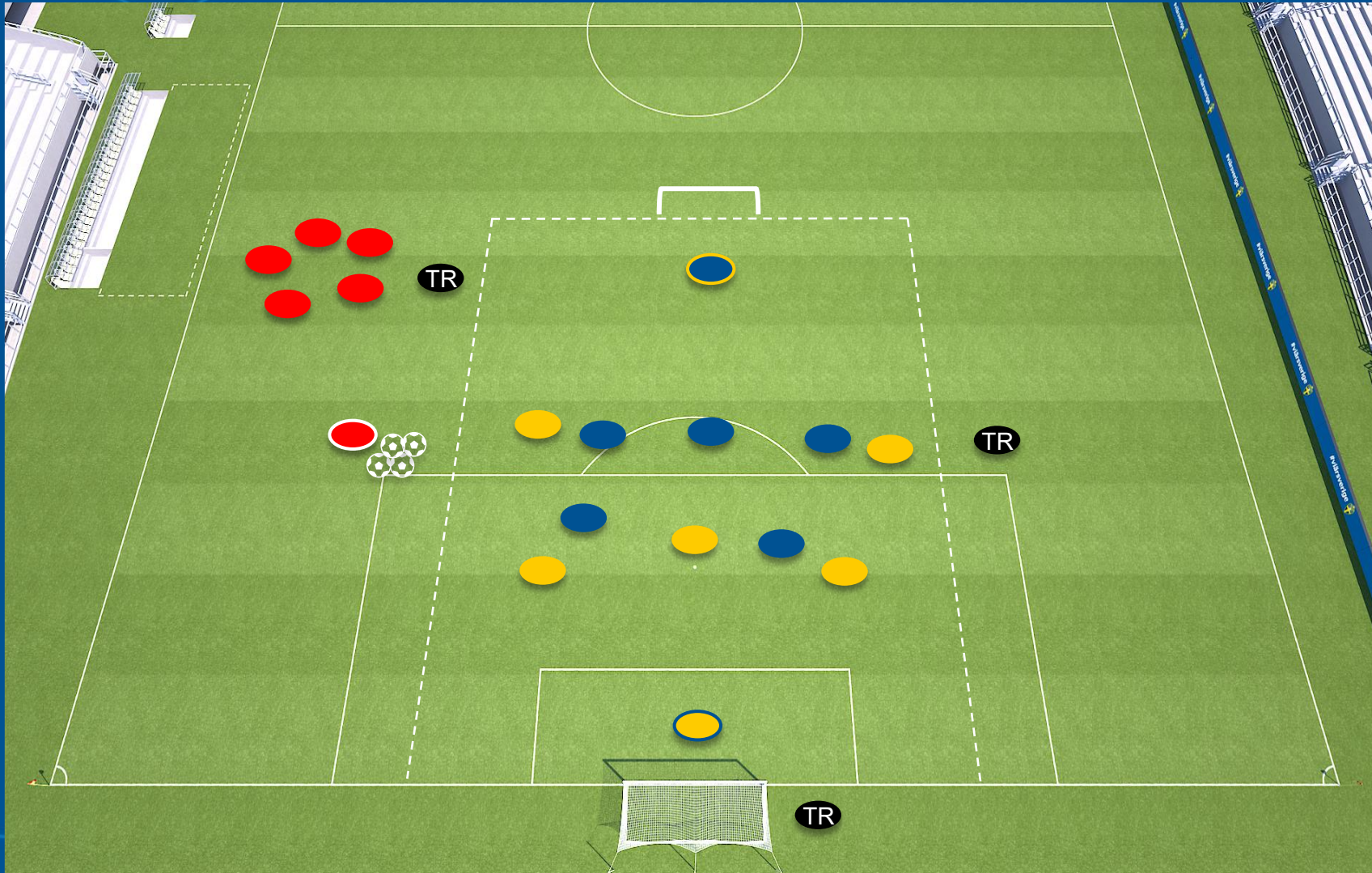
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

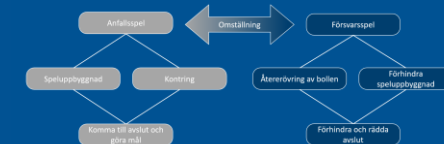


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

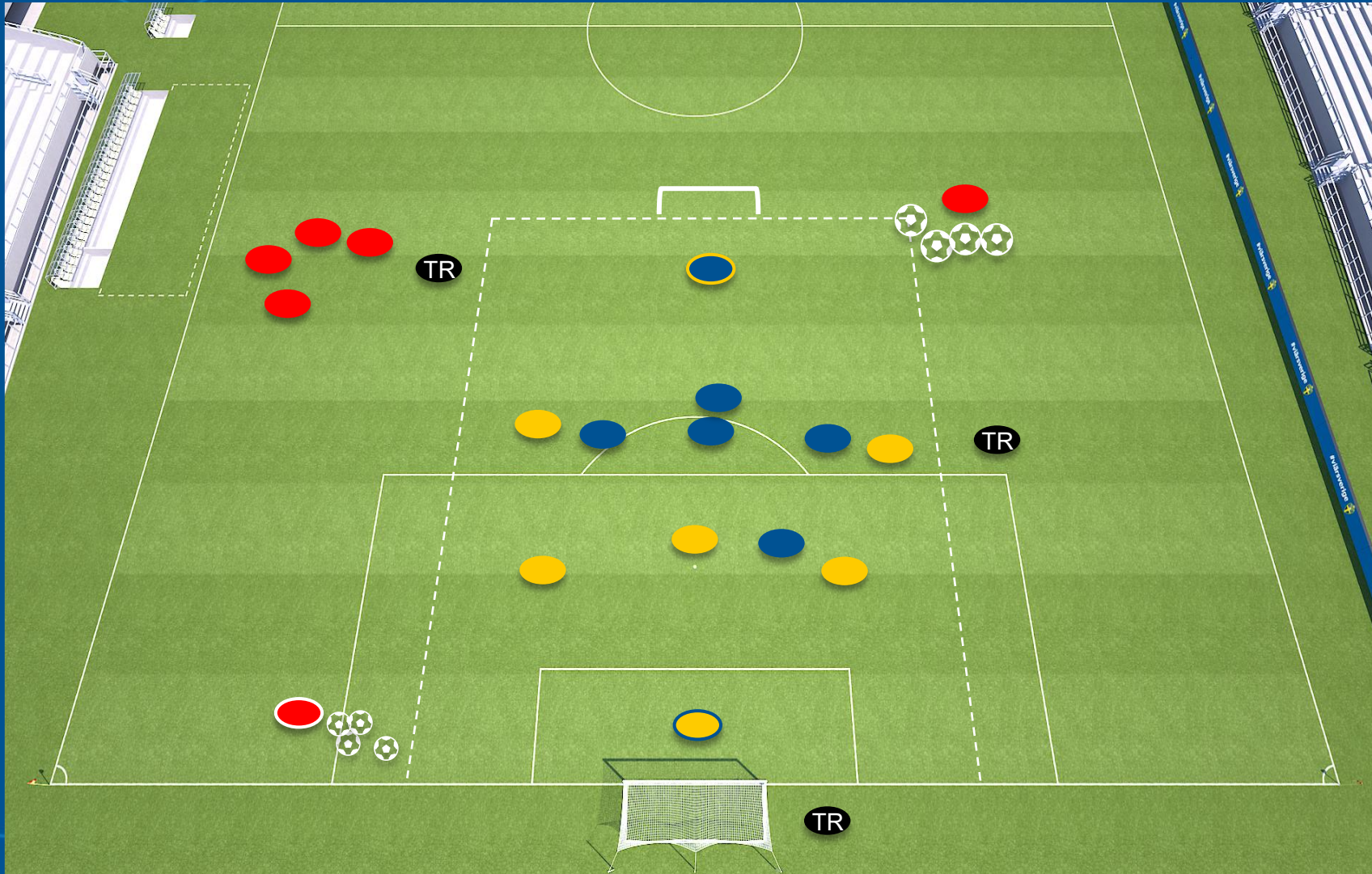
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

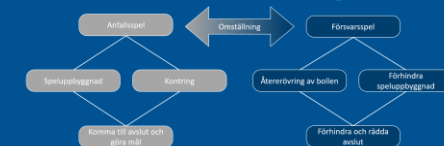


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

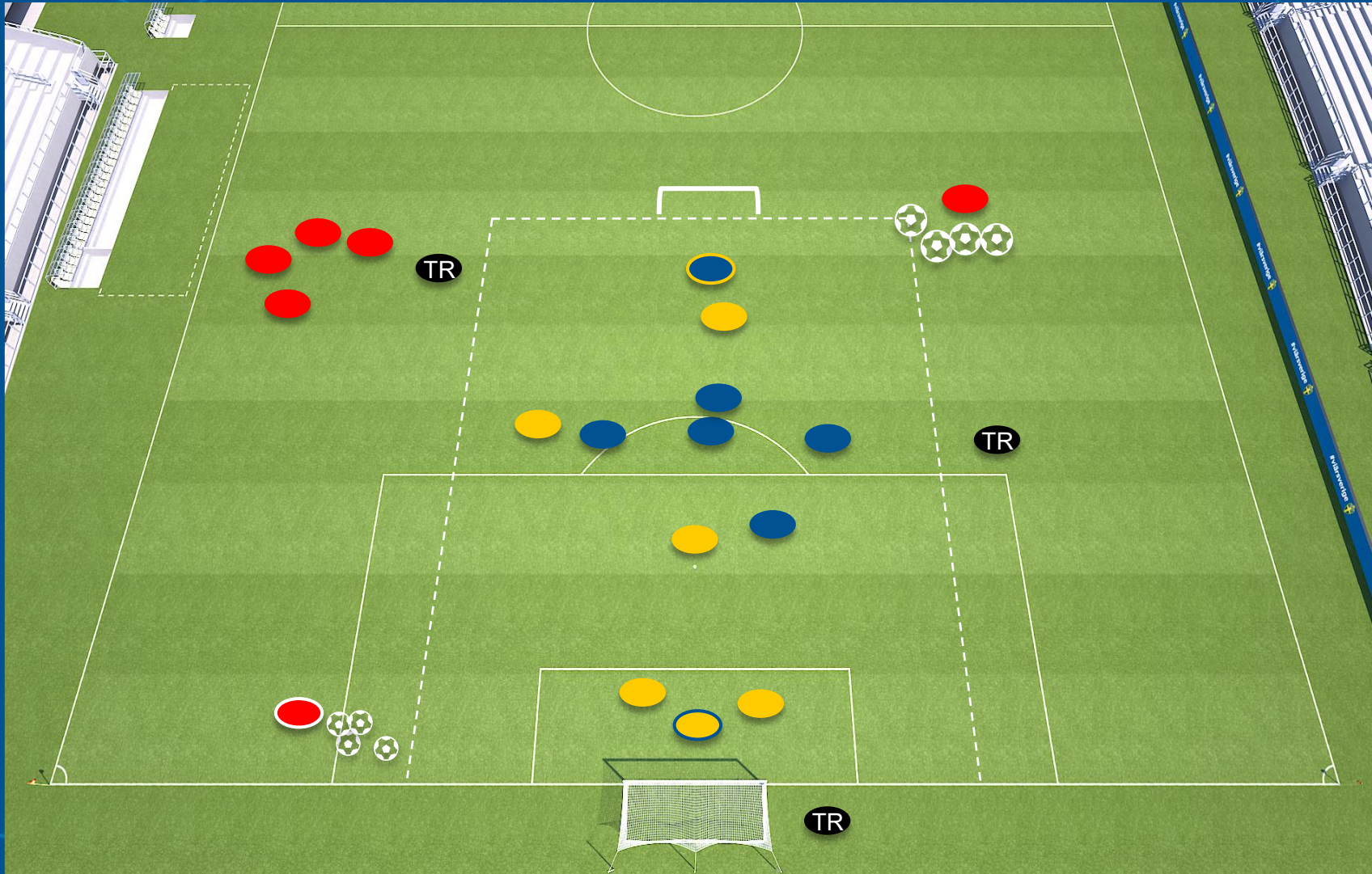
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

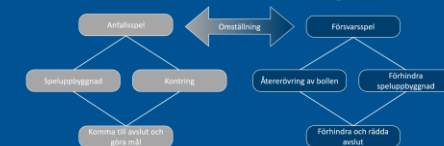


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

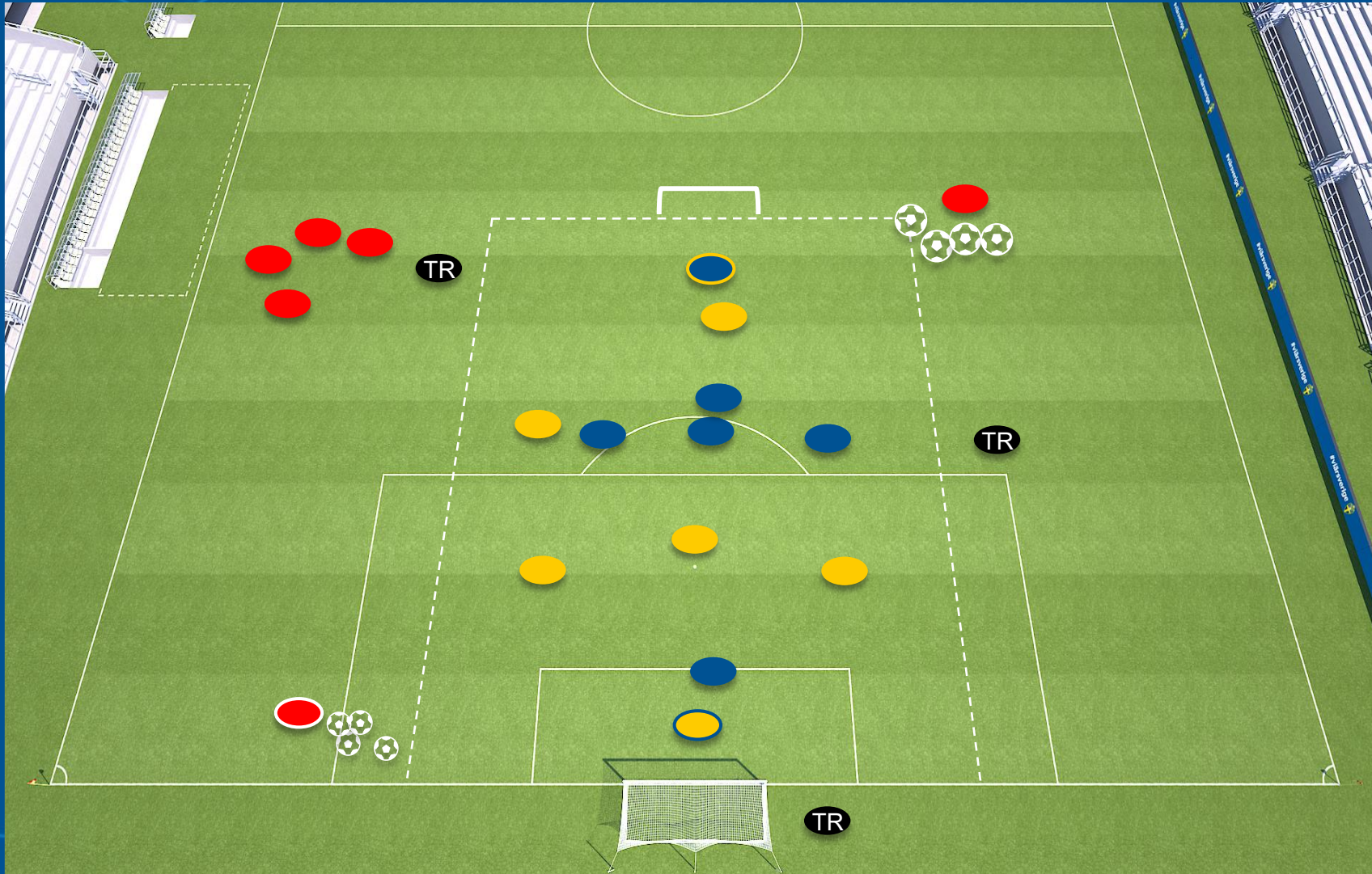
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

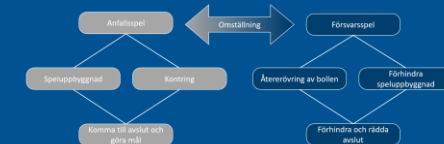


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

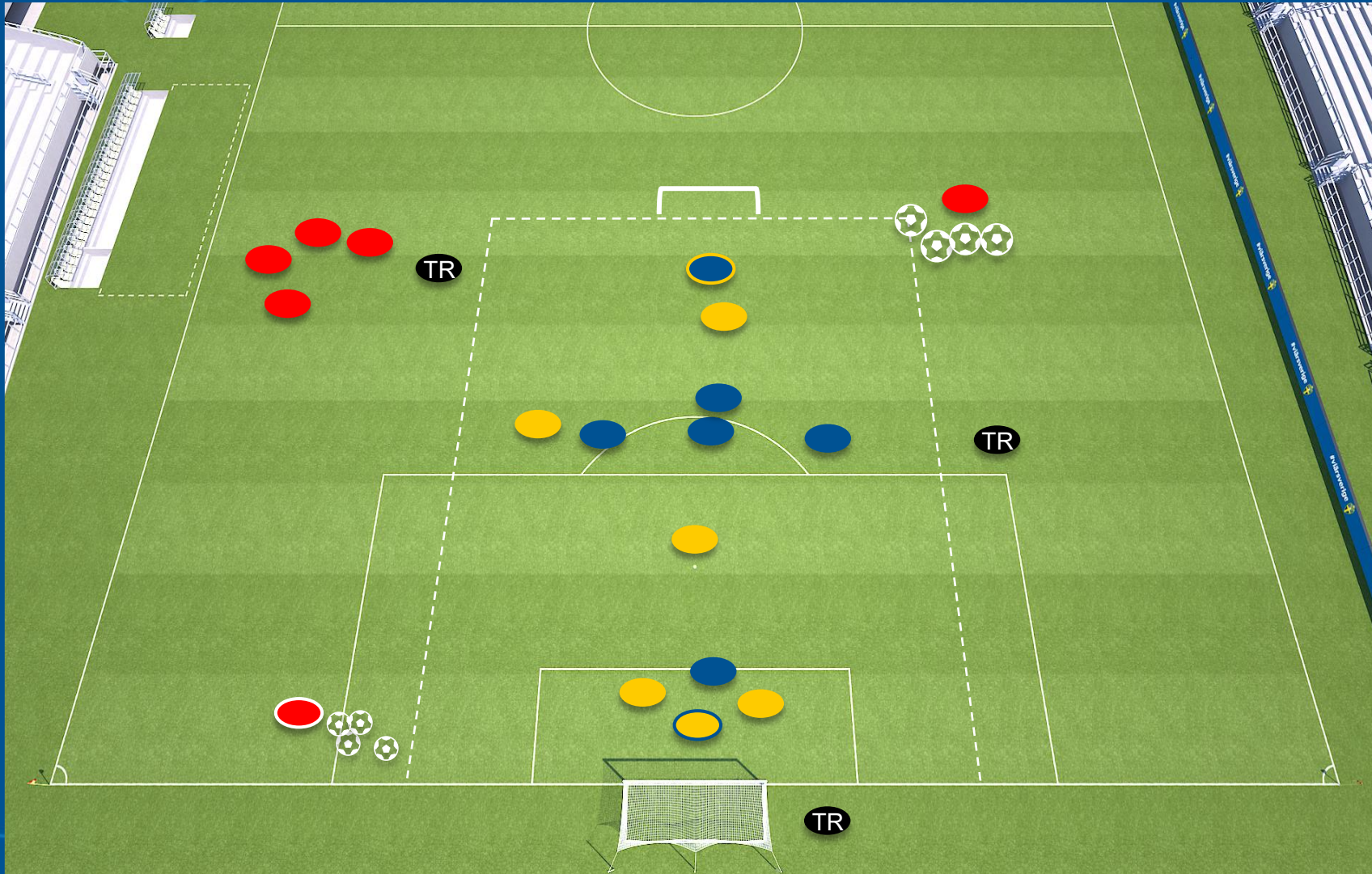
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

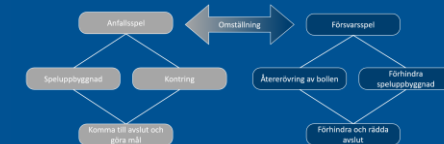


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?





Fråga

Vad kan du ta med dig och arbeta med i din egen miljö på kort och lång sikt?



**Stort tack för idag och lycka till med
det fortsatta arbetet!**

**Önskar
Timy Karlsson
timy.hallandsff@gmail.com**

ARBETSMODELLEN - PLANERING

Vad? Bestäm övningens målsättning

Varför? Motivera målsättningen

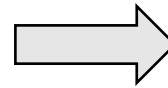
Hur? Återkoppling Fastställ det som ska prioriteras i lärandet och hur återkopplingen ska ske.

Öva, pröva Välj eller skapa en lämplig övning.

Organisation Gör en planskiss med spelare, mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar Skriv en kortfattad övningsbeskrivning.

Sammanfattning Skriv en kort sammanfattning



ARBETSMODELLEN - PLANERING

Vad? Vad är övningens målsättning för målvakterna?

Varför? Motivera målsättningen för målvakterna

Hur? Återkoppling Fastställ det som ska prioriteras i lärandet och hur återkopplingen ska ske till målvakterna.

Öva, pröva Välj eller skapa en lämplig övning där målvakterna tydligt inkluderas.

Organisation Gör en planskiss med spelare, mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar Skriv en kortfattad övningsbeskrivning.

Sammanfattning Skriv en kort sammanfattning

Dubbelkvadrat med litet mål

Spelträning

VAD (målsättning)

Speluppbyggnad samt förhindra och rädda avslut

VARFÖR (syfte)

1. Öva speluppbyggnad på mindre ytor/korta passningsspelet
2. Öva på omställningen till förhindra och rädda avslut
3. Öva att på förhindra och rädda avslut

HUR (instruktioner och frågor inför övningen) ex:

1. Beroende på bollstart sätta fokus på teknisk färdighet i försvarsspelet
2. Göra sig spelbar och spela till fri spelare
3. Vid avslutssituationer antingen komma nära motståndaren (block) eller skapa avstånd (reaktion)
4. Utveckla tajmning för att kunna förhindra och rädda avslut

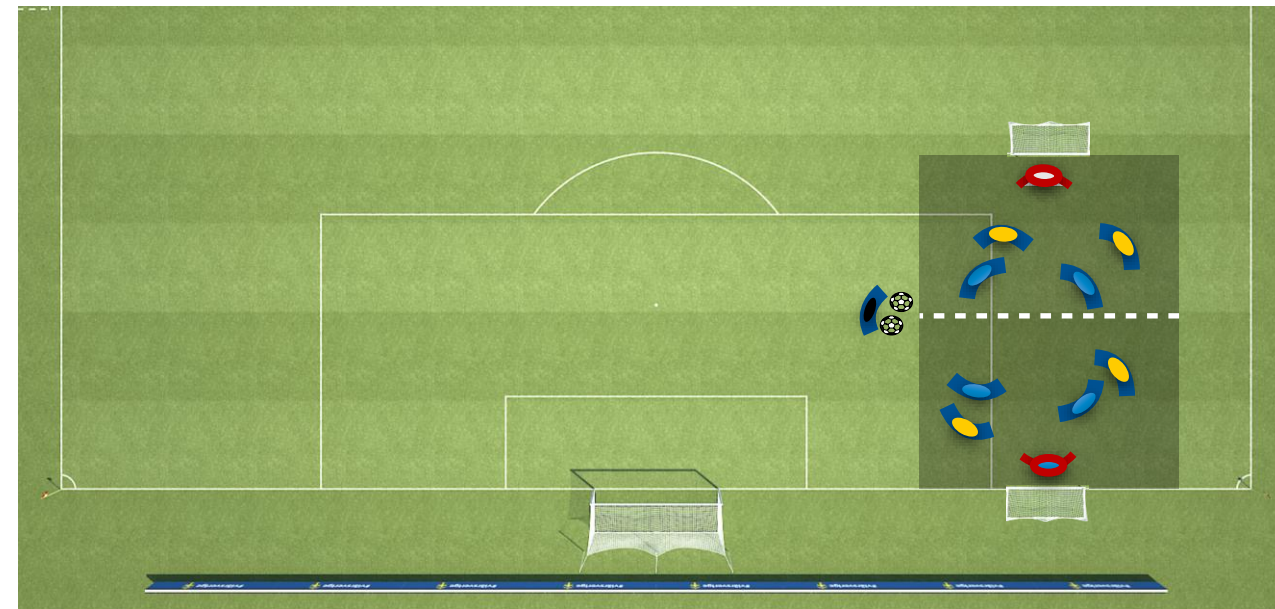
ORGANISATION (antal spelare, mål, bollar , yta, bollar, etc)

10 spelare, varav 2 målvakter. Två små mål /koner/pinnar, västar, koner, bollar.

ANVISNINGAR (övningsbeskrivning)

Tränaren (eller en spelare från ytan) startar igång bollen mot någon av målvakterna genom att t.ex. skjuta nära målvakten (vid stegring vid sidan om målvakten eller kasta bollen för att hoppa och fånga). Målvakten rullar bollen till någon medspelare i ytan. Tillsammans ska de behålla bollen inom laget och göra mål eller (driva över kortsidlinjen på motsatt sida). Om försvarande spelare vinner bollen ska de försöka göra mål i det lilla målet (alternativt driva över kortsidan). Utespelarna får endast lämna sina tilldelade ytor om laget vinner bollen och ska komma till avslut och göra mål. Anpassa ytor efter spelform och antalet spelare i övningen.

Här kan bollstarter till målvakterna varieras på en mängd olika sätt beroende på vad målvakten ska fokusera på. Bollstarten kan ske på andra sätt, t.ex. att en spelare från försvarande lag får en passning och börjar med ett avslut mot mål.



1

SvFF D

Fotboll: 3-3 / 5-5 / 7-7 / 9-9 / 11-11
Futsal: 3-3 med sarg / 4-4 med sarg
4-4 / 5-5 / Futsal

SENIOR

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

UEFA A
11-11

5

UEFA PRO
11-11

UNGDOM

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

UEFA Youth B
9-9 11-11

5

UEFA Elite Youth A
11-11

MALVAKT

* SvFF Mv D ger ingen behörighet till någon vidare utbildning och är inte heller ett behörighetskrav för SvFF Mv C.

1.5

SvFF Mv D*
5-5 7-7 9-9

2

SvFF Mv C
9-9 11-11

3

UEFA C
7-7 9-9 11-11

4

UEFA Mv B
11-11

5

UEFA B
9-9 11-11

6

UEFA Mv A
11-11

FOTBOLLSFYS

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollslys
11-11

FOTBOLLSANALYS

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollsanalys
11-11

FOTBOLLSPSYKOLOGI

2

UEFA C
7-7 9-9 11-11

3

UEFA B
9-9 11-11

4

SvFF Fotbollspsykologi
11-11

FUTSAL

2

SvFF Futsal C
5-5 Futsal

3

UEFA Futsal B
Futsal

1

SvFF D

Fotboll: 3-3 / 5-5 / 7-7 / 9-9 / 11-11
Futsal: 3-3 med sarg /
4-4 med sarg / 4-4 /
5-5 / Futsal

1.5

SvFF Mv D *

5-5 7-7 9-9

* SvFF Mv D ger ingen behörighet till
någon vidare utbildning och är inte heller ett
behörighetskrav för SvFF Mv C.

2

SvFF Mv C

9-9 11-11

3

UEFA C

7-7 9-9 11-11

4

UEFA Mv B

11-11

5

UEFA B

9-9 11-11

6

UEFA Mv A

11-11



Lästips!



FOTBOLLSMÅLVAKTEN
SPECIALIST OCH LAGSPELARE

