



Målvaktens teknik 9-11 år





Introduktion

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.





Innehållsförteckning

Innehåll

Introduktion	2
Innehållsförteckning	3
Målvaktsövningar rekommenderad nivå 9-11 år.....	5
Utgångsställning/fotställning	5
Skopan (platsbyte) - Isolerat	7
Kast/Grepp	9
Instruktion - Utkast	10
Utkast (Underarmskast) - Isolerat.....	11
Utkast (Överarmskast) - Isolerat	12
Överhandskast - 3 och 3.....	13
Utkasttävling - Målvaktslek.....	14
Grepp (platsbyte) - Isolerat.....	15
Grepp - Markbollar.....	17
Grepp - Kolonn, kast	18
Grepp bollar i midjehöjd	19
Grepp bollar i brösthöjd.....	20
Grepp - Höga bollar 2.....	21
Grepp/sidledsförflyttning - Isolerat	22
Fallteknik på knän och hukande - Isolerat	24
Fallteknik - Isolerat.....	26
Fallteknik 2	28
Fallteknik: motståndare nära målvakt - Isolerat.....	29
Fallteknik markbollar - Isolerat	30
Fallteknik - Markbollar	31
Fallteknik - Bollar i luften, nära mv - Isolerat.....	32
Fallteknik - Bollar i luften	34
Instruktion Fallteknik, bollar långt från målvakten på marken.....	35
Fallteknik - Bollar längs marken långt från	36
Fallteknik - Grupp.....	37
Sidledsförflyttning -Isolerat	38
Sidledsförflyttning 2.....	39
Sidledsförflyttning 3.....	40





Snabbhet	41
Snabbhet - Sidledsförflyttning	42
Upphoppsteknik - Isolerat.....	43
Snett bakåt, hög boll framför.....	44
Upphoppsteknik mot främre ytan - Isolerat	45
Upphoppsteknik mot bakre ytan - Isolerat	46
Höga bollar - Kort/lång.....	47
Djupledsboll – Snabbhet	48
Uppvärmning skott	49
Passning och mottagning - Isolerat.....	50
Instruktion - Utspark	52
Helvolley 2 och 2	53
Halvolley 2 och 2	54
Utspark.....	55
Position i målet	56
Spegeln.....	57
Kvadrat	58
Match	59
Straffsparkstävling	60

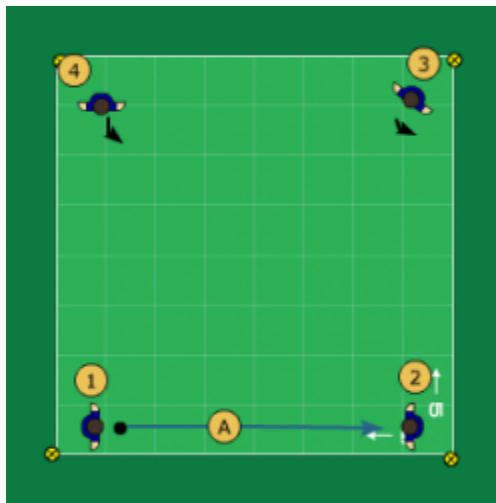




Målvaktsövningar rekommenderad nivå 9-11 år

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 pekfinger 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

Greppteknik:

6. Tummar pekfinger 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.

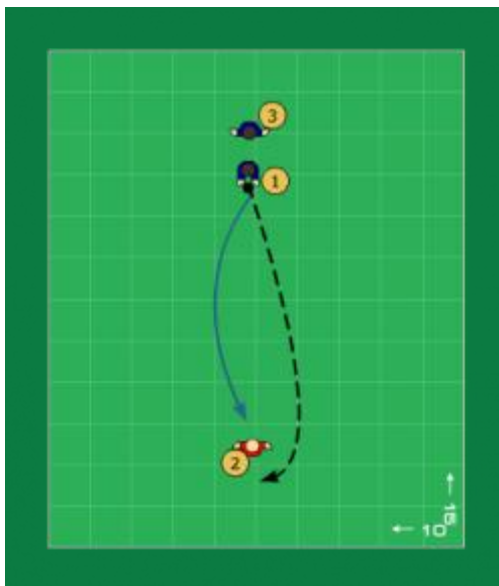
Variera mellan rullande skott, liggande skott, volleyskott, underarmskast, överarmskast för servaren.





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.

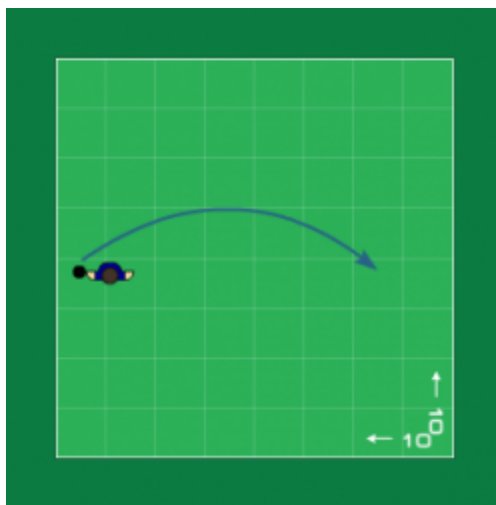
öka ev. avståndet lite





Instruktion - Utkast

Rekommenderad från nivå: 9 – 11år



Organisation - Anvisningar:

Genomgång Utkast

Visa utförandet

Vad - Varför:

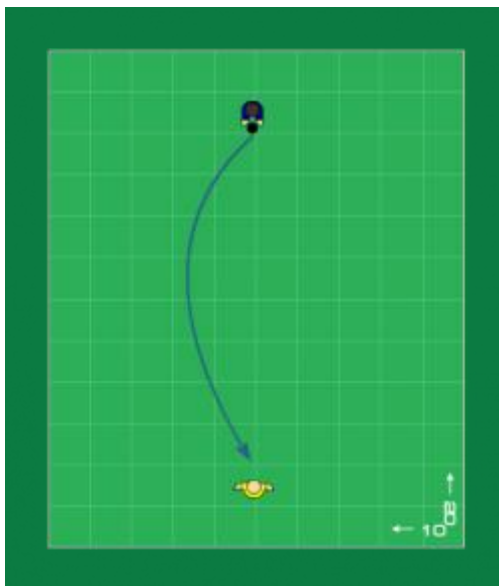
- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt 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:

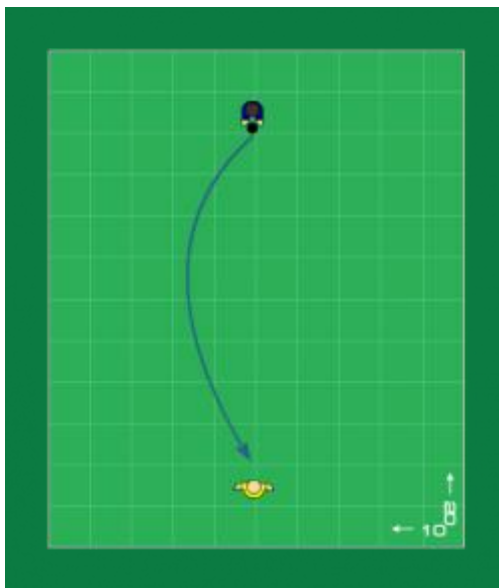
- Håll bollen i handflatan och stabilisera den mot underarmen
- För kastarmen bakåt tag ett par steg framåt med lätt böjda knän
- Pendla kastarmen framåt och med handen så nära marken som möjligt
- Rulla iväg bollen utan studs





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:

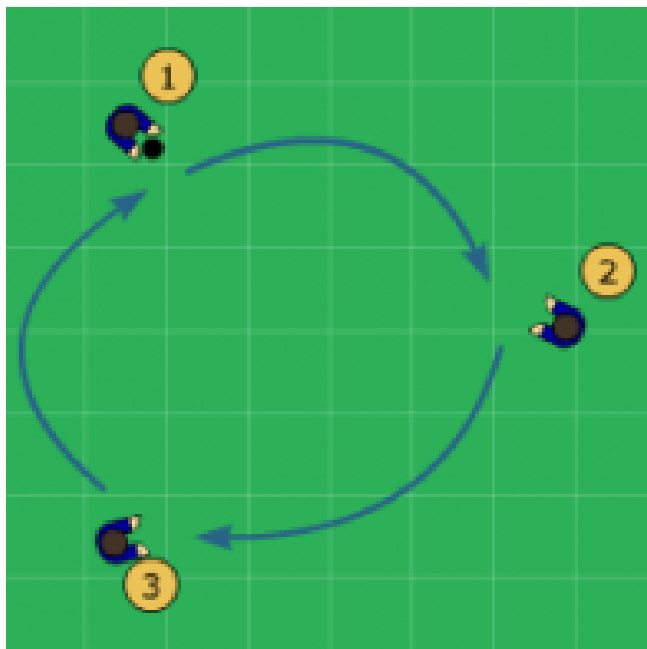
- Håll bollen med båda händerna snett framför kroppen,
- Tag ett par steg framåt och vänd den ena sidan mot kastriktningen,
- Släpp bollen med ena handen och fixera den med kastarmens handflata och underarm,
- Sträck kastarmen bakåt och lyft den andra snett uppåt i kastriktningen,
- För kastarmen framåt/uppåt 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:

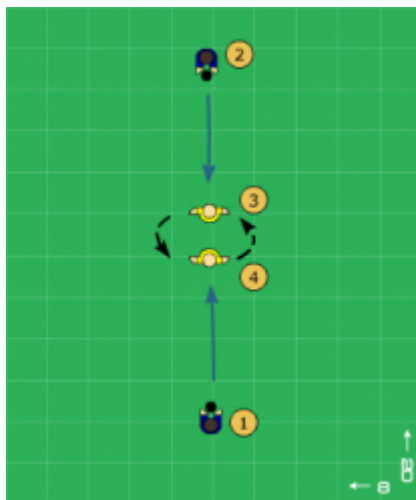
Gör fler kvadrater och fler bollar där extra poäng ges om bollen lyckas studsas i kvadraten





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:

Greppteknik 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

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)

Öva - Variera:

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

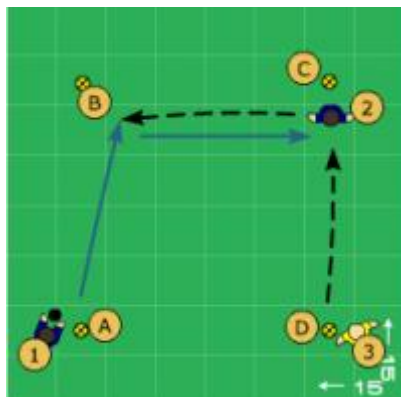
Variera mellan rullande skott, liggande skott, volleyskott, underarmskast, överarmskast för servaren.





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:

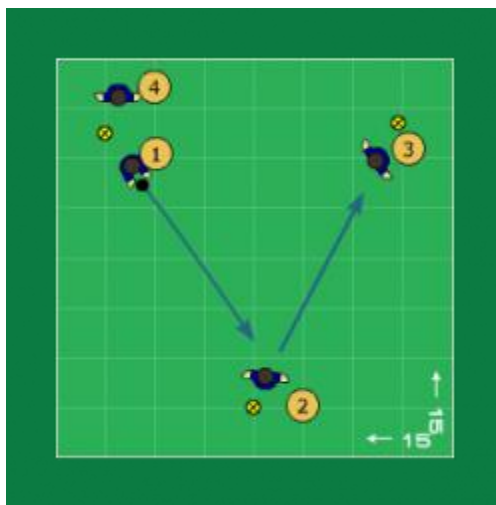
- 1 kastar bollen till 2.
- 2 fångar bollen samtidigt som 1 rundar en valfri kon.
- 2 kastar bollen till 3.
- 3 fångar bollen samtidigt som 2 rundar valfri kon.
- 3 kastar bollen till 1.
- 1 fångar bollen samtidigt som 3 rundar valfri kon.





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:

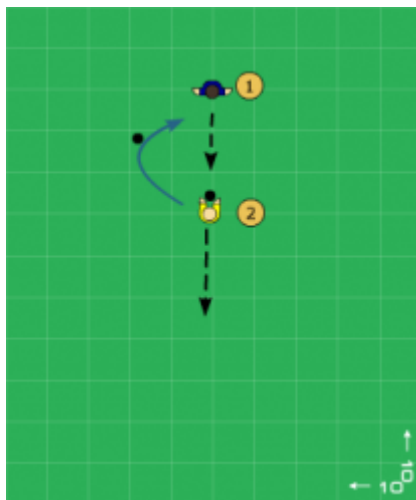
Fotarbetet viktigare än kasten, träffa i brösthöjd.
Använd överarmskast. fuska inte med fotarbetet. vid mottagande av boll skall mv. vara vänd tvärs
bollbanan. vid avleverering fötter i kastriktningen





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:

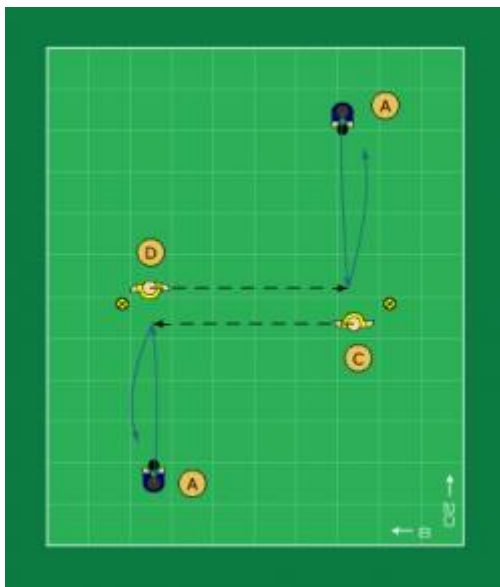
Börja gärna med några bollar på fötterna, bredsda – volley





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





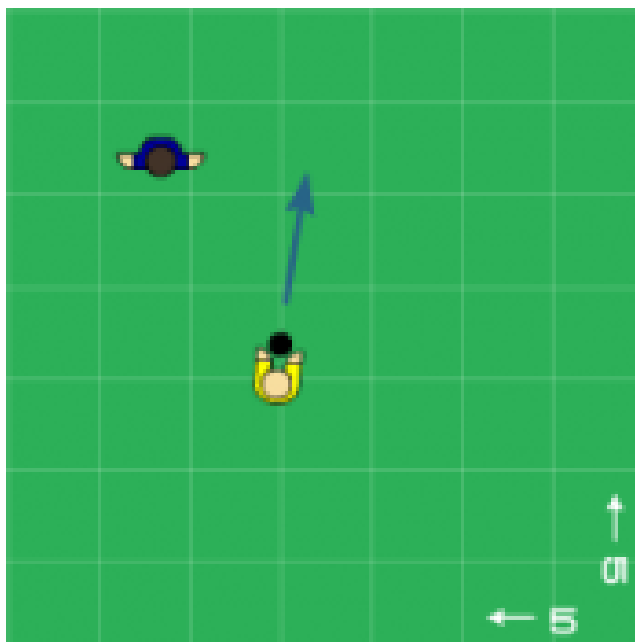
- Om man inte kan fånga bollen med båda händerna skall man öppna handen och putta bollen med så stor del av handen som möjligt åt sidan – helst till hörna direkt





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

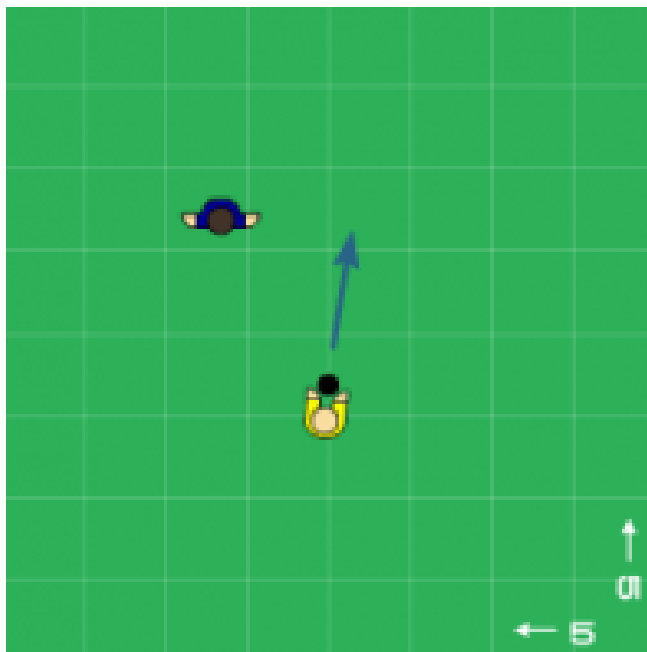
Även kast med fallteknik i luften går bra





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:

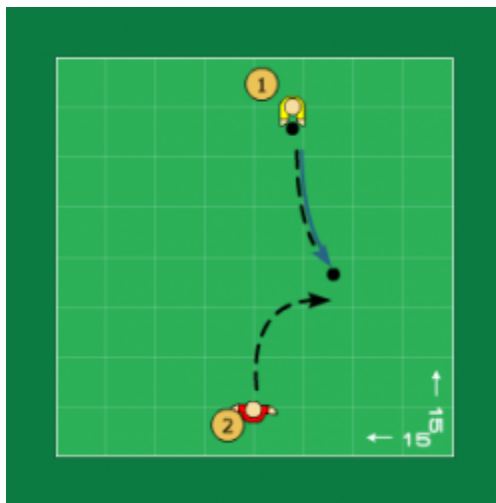
Man kan skjuta en lättare markboll, som dom får slänga sig på





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:

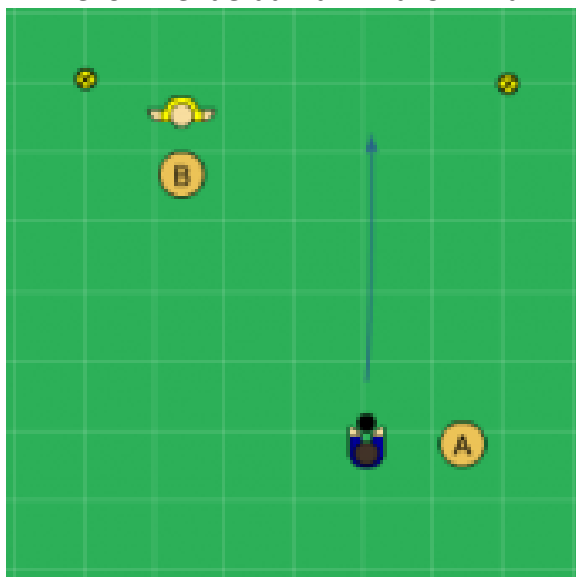
- En fot framför den andra i utgångsställningen.
 - gör en snabb utrusning.
- Rikta den fot snett åt det hållet du skall kasta dig åt skjut ifrån.
 - Sträck fram armarna i samma riktning.
 - Fånga bollen snett framför kroppen.
 - Landa på sidan.
 - Undvik rotation.





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:

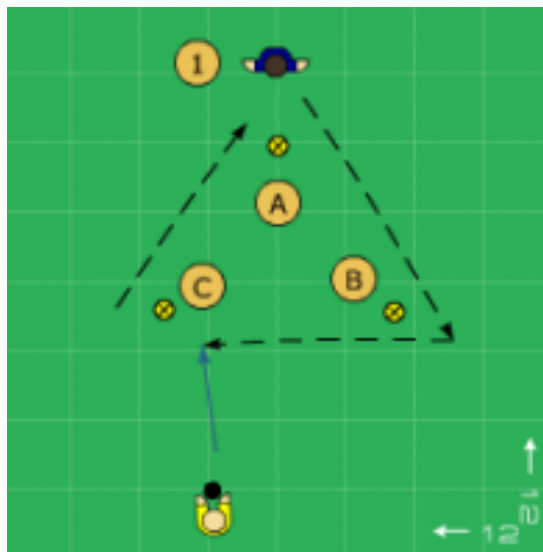
Byt målvakt





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.

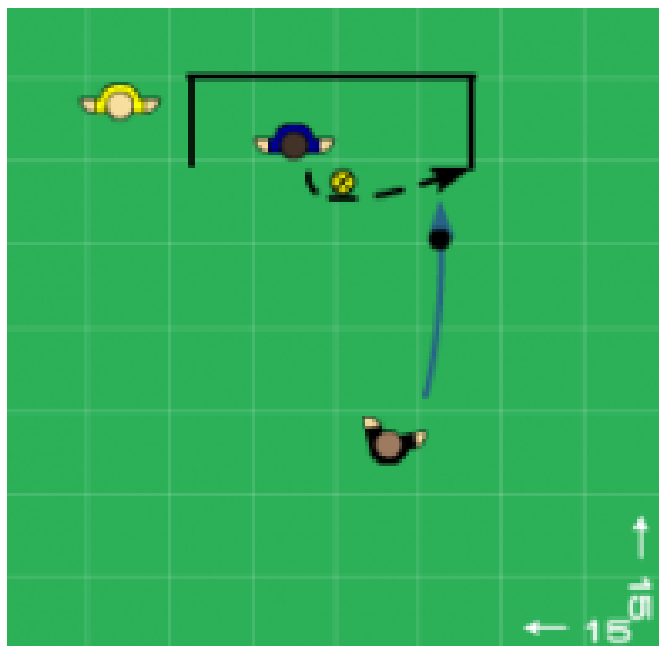
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.
 - Landa på sidan med kroppen bakom bollen.
 - Sträck armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
 - För den närmaste armen utmed marken, ej uppifrån och ned.
 - Ha den närmaste handen 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.

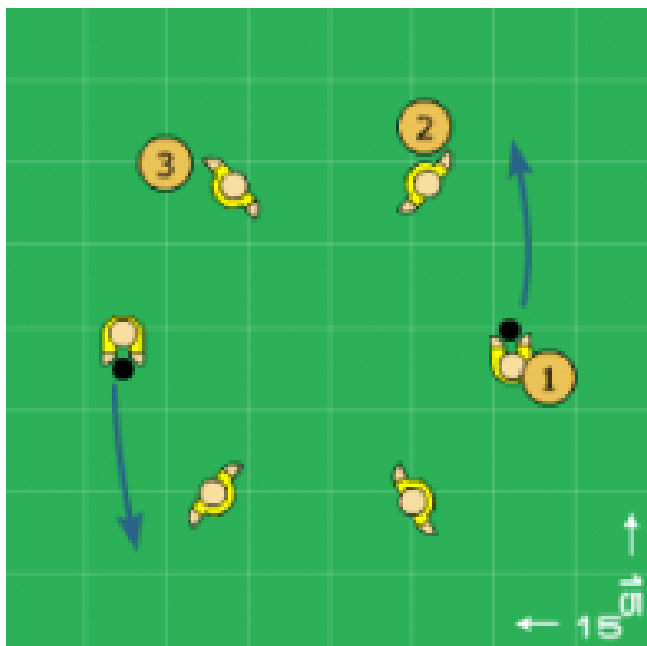
- Vinkla foten närmast bollen snett framåt och gör ett kraftfullt frånskjut samtidigt som du kastar dig.
 - Landa på sidan med kroppen bakom bollen.
 - Sträck armarna och fånga bollen tidigt snett framför kroppen.
 - För den närmaste armen utmed marken, ej uppifrån och ned.
 - Ha den närmaste handen 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:

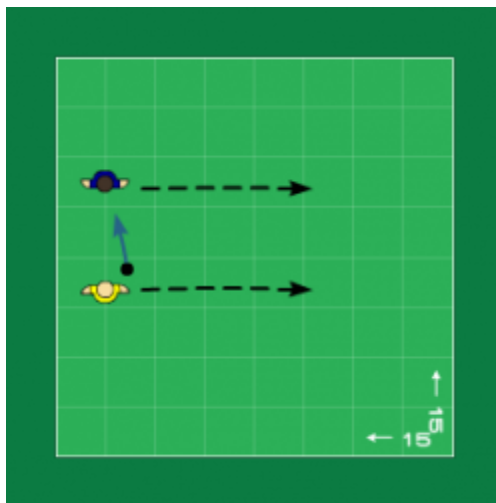
Inte för högt tempo. noga med kasten och noga med falltekniken.





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.

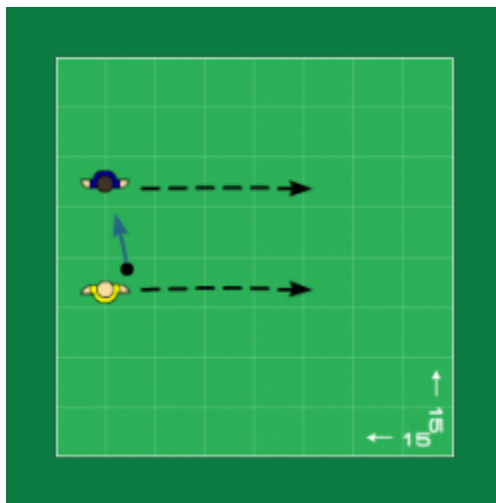
Variera kasten, höga - låga.





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:

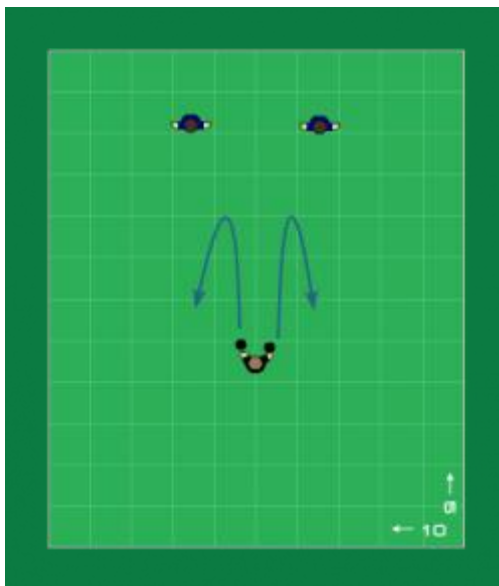
Utgångsställning ,lätt böjda knän. små korta steg på fötternas främre del utan att korsa fötterna





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:

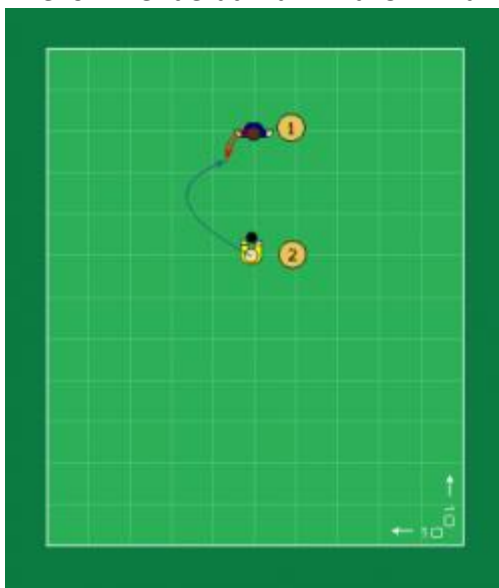
Upp med blicken. små korta snabba fot isättningar med kroppen i balanserad utgångsställning





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 bakåt upphoppsteknik

Hur:

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

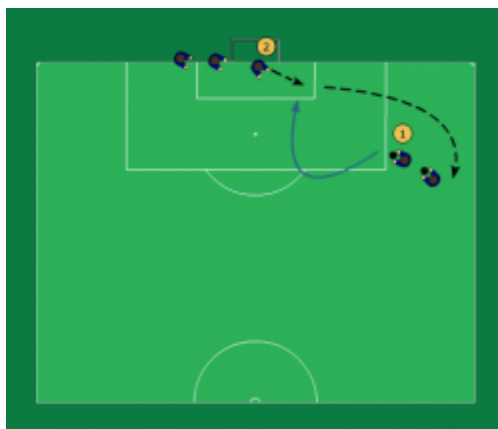
Jobba sett i sidled bakåt





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

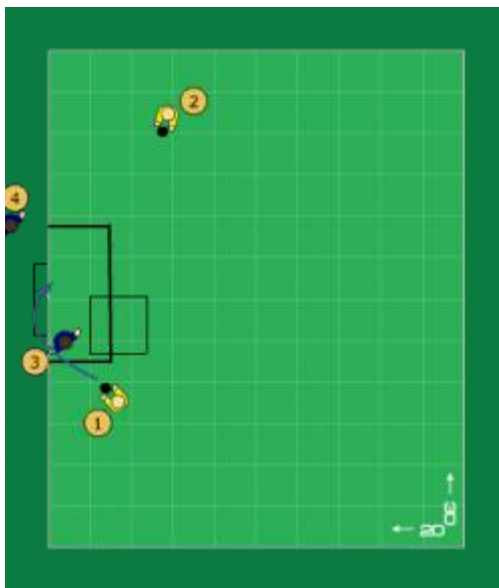
- Stå i utgångsställning för inlägg. Fotställning snett ut mot plan.
 - Ta dig så snabbt som möjligt till den bakre ytan av målet
 - Gör ett kraftfullt upphopp på benet närmast mållinjen
- Hjälp till med armarna för att så komma så högt som möjligt
 - Dra upp det motsatta knäet
 - Ropa!
- Fånga bollen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

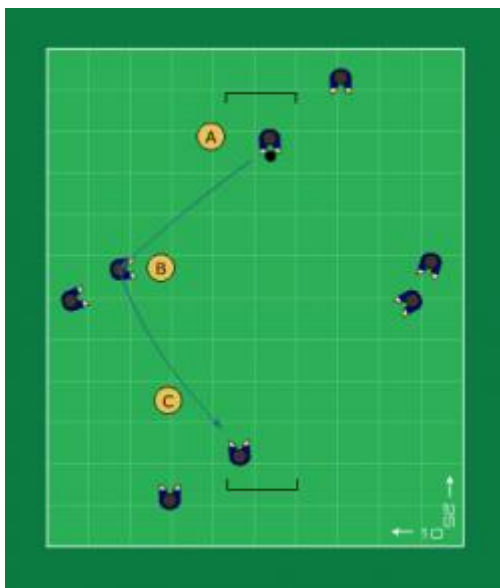
1. Böj knäna ordentligt
2. Ihop med armbågarna
3. Låt bollen rulla in i famnen





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:

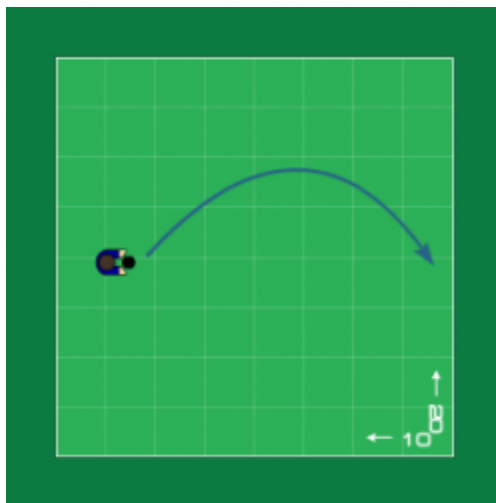
1-2 tillslag efter förmåga och hårdhet i passningar.
Ha statiska målvakter och byt uppgift efter ett tag.





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:

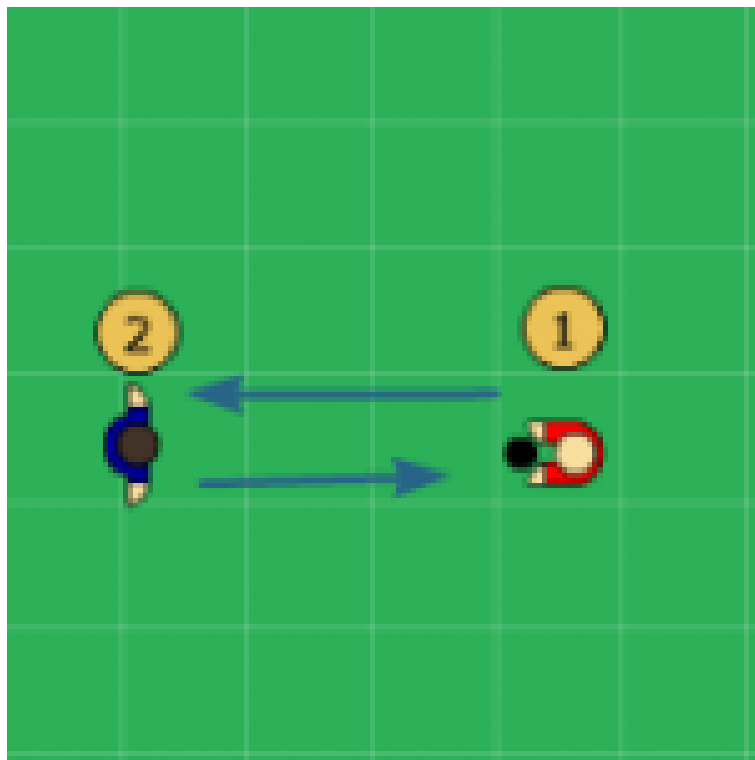
Vid halvvolleyutspark träffar man bollen strax efter det att bollen studsat i marken, i övrigt samma instruktion.





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:

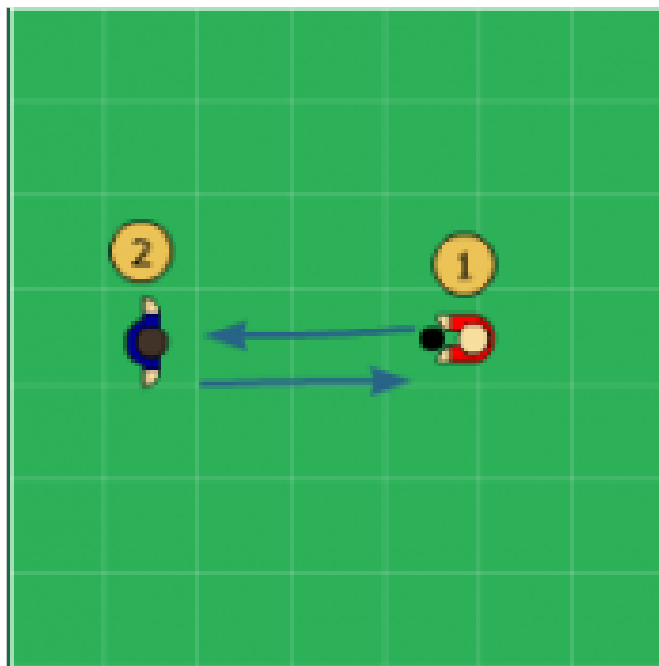
Kast, Halvolley





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:

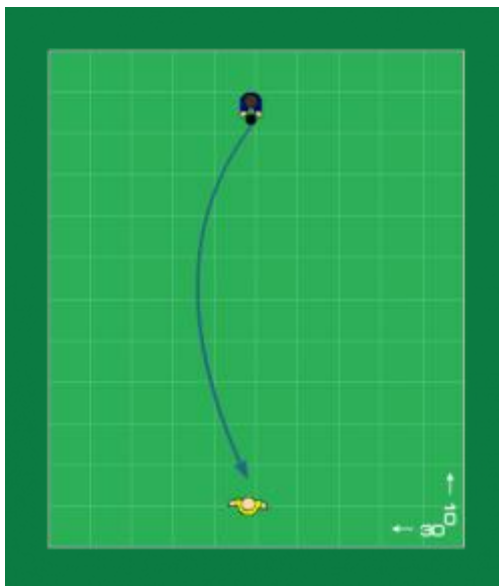
Kast, helvolley





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:

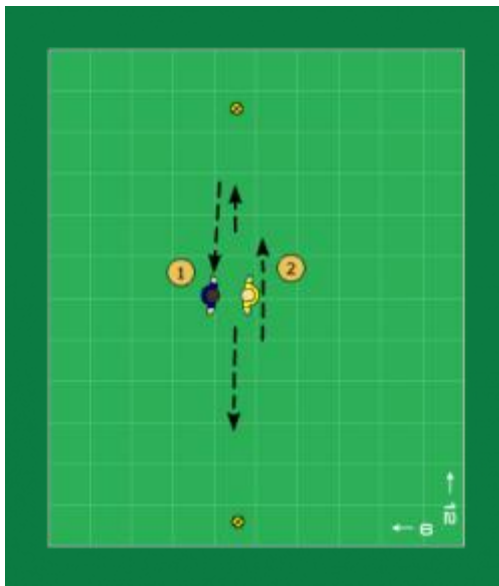
Byt målvakt





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:

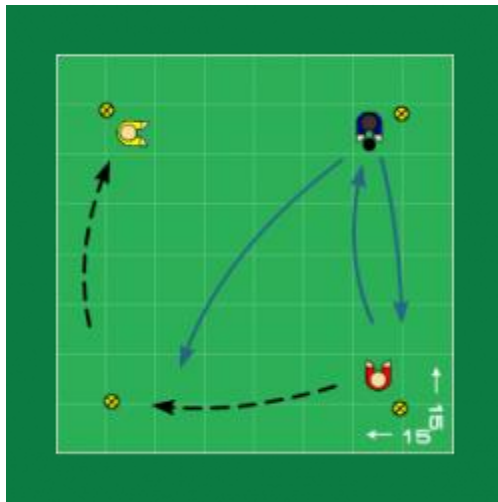
Den som följer tittar på fötterna





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

