

Målvaktsutbildning 12 april 2025

Målvakten som individ

Det viktigaste är att få målvakten att känna sig sedd.

Målvakter är generellt väldigt isolerade under träningar. Men att prata med dem något extra, ge dem något uppdrag eller specialinstruktion kan höja hela träningen för dem.

Att träna målvakter behöver inte vara svårt

Mycket när det kommer till målvakter är väldigt logiskt. Många gör ofta felet i att man övertänker målvaktsspel speciellt i ung ålder. Drar handlar det mest om att jobba med grunderna, få målvakterna att bli bekväm i förflyttningarna och positioneringen i mål. Detta gör man enkelt genom att "tvinga" målvakter till rörelse genom att använda övningar där de kan behöva förflytta sig.

Få målvakten att förstå att man kommer släppa in mål, speciellt när man tränar på att bli bättre

Som målvakt kommer du släppa in mål, vad bra målvaktsspel handlar om är att minimera risken för mål och att alltid ge sig de bästa möjliga förutsättningarna att rädda bollen. Man ska aldrig gilla att släppa in mål, men det är viktigt att (speciellt i ung ålder) få målvakterna att förstå att de kommer släppa in mål. Och pusha dem när det går lite tuffare och höja dem när de gör de där grymma räddningarna.

Skynda långsamt

Precis som med allt när det kommer till utveckling är det viktigt att skynda långsamt. Speciellt om man som ledare kanske inte är jättebekväm i att träna målvakter. Då kan man ofta hoppa väldigt mycket och byta fokuset väldigt snabbt. Istället försök att jobba på en specifik sak kring målvaktsspelet i kanske 2 veckor och gå sedan vidare.

Målvaktens grunder

Grundposition

Grundpositionen är den mest vanligaste positionen. Det är den vi utgår ifrån i princip vad vi än gör. När man kommer upp i äldre ålder kan man börja anpassa den mer utefter sin målvaktsstil men detta är något av det viktigaste att alltid hålla tekniken i.

Hur man bör tänka med grundpositionen:

- Överkroppen jobba som en anka, vatten vid midjan, endast bena som jobbar
- Spela piano med fingrarna
- Grund för returkontroll

Hand-eye koordination

Hand-eye koordination går ut på att man som målvakt alltid ska följa bollen med blicken. Det är att det är enklast att göra ändringar på vägen mitt i ett skott eller ha koll på vart returen går, m.m. när man följer bollens hela bana fram tills att man räddar med blicken. Ett enkelt sätt att träna på detta är att stå och kasta två och två och att man överdrivet ska följa bollen med blicken tills man fångar den.

Förflyttningar

När det kommer till förflyttningar har vi 3 stycken som är vanligast. Det finns några mer specialare men de kommer jag inte lista här.

Vad som är viktigt när det kommer till förflyttningar är:

- Utgå alltid från grundpositionen
- Hur man jobbar med viktfördelning på knäna för att kunna förflytta sig
 - Hur vi lägger vikten är väldigt viktigt i en förflyttning från grundposition är fördelningen 50/50 på knäna. Ska vi då till höger med en push förflyttning så måste vi då fördela över majoriteten av vikten till höger knä för att få en bra rörelse i förflyttningen.
- Börja med blicken
 - Som vi gått igenom ovan med hand-eye koordination vill vi även använda blicken som ett första steg i vår förflyttning. Genom att kolla åt hållet vi ska först har vi börjat vrida upp kroppen åt rätt riktning och när vi sedan gör förflyttningen leder vi balansen åt rätt håll.
- Led med händerna för balans
 - Har du händerna pekande framåt som i grundpositionen kan du använda dem för att hålla balansen.

Dessa förflyttningar är de 3 vanligaste:

- Push förflyttning
 - Den viktigaste att kunna då denna förflyttning gör det möjligt för oss att göra riktningsändringar.
 - I denna förflyttning trycker vi oss dit vi ska. Alltså om vi ska till vänster så trycker vi oss med höger ben.
 - Teknik (om vi ska till vänster)
 - Fördela all vikt på vänster knä
 - Lyft höger ben och placera foten (på tå) så nära vänster knä du kan i parallell linje.
 - Samtidigt som du trycker dig åt vänster med högerbenet lätta på vikten på vänster knä.
 - När du har sträckt ut hela ditt högerben börjar flytta in det i grundposition igen.
- Pull förflyttning
 - Väldigt bra för långa förflyttningar, men kan inte göra riktningsförändringar.
 - I denna förflyttning drar vi oss dit vi ska
 - Teknik (om vi ska till höger)

- Lyft höger ben och sätt foten parallellt med vänster knät, tån pekar dit vi ska och tån är över knät (är tån bakom/under knät kommer vi inte få någon kraft i förflyttningen).
- Börja vrid blicken mot dit du ska och dra dig ditåt med högerbenet. När du stannat vik in vänster ben och återgå till grundposition.
- Knee-2-knee
 - Kanske den mest tekniska förflyttningen att få perfekt men som de flesta tycker är enklast. Används främst vid korta justeringar/rörelser.
 - I denna position håller vi alltid grundpositionen.
 - Teknik om vi ska åt höger:
 - Börja i grundposition
 - Fördela vikten till vänster knä och glid ut med höger knä (släpp inte knät från backen)
 - Lägg över vikten på höger knä och dra in vänster knä.
 - Upprepa tills du är på rätt plats.

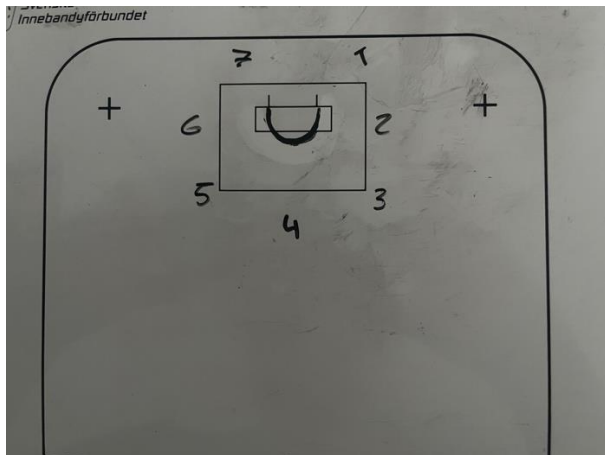
Positionering i mål

En generell utgångspunkt när det kommer till målvaktens positionering i mål är att utgå från något som kallas 7:an. Den refererar till 7 punkter som rör sig runt en halvmåne runt målet (se bild). Här är konceptet att man utifrån dessa punkter ska veta i grunden hur man ska positionera sig och röra sig.

Utifrån den jobbar man i målet enligt detta:

- 1:an & 7:an: Längst in i målet, stänger stolpen, bröstkorgen mot 2:an/6:an (där hotet är), blicken bakom målet (mot boll).
- 2:an & 6:an: Stänger stolpen med närmsta knä och arm, knäna i linje med varandra, bröstkorgen och blicken rakt mot punkten (mot hotet), bortre arm (den som ej är mot stolpen) upp och fram.
- 3:an & 5:an: Vi släpper första stolpen lite men vi har majoriteten av vår täck mot första. Vi kommer ut mer ur målet, bröstkorgen och blicken mot punkten, båda armarna upp och fram.
- 4:an: Här sitter vi mitten av målet, vi är som längst ut från målet och är i toppen av halvmånen, och vi sitter i grundposition.

När man sedan rör sig från de olika punkterna kan man då tänka att jag börjar närmast stolpen på 1:an när jag sedan kommer till 4:an ska jag vara längst ut och när jag sedan kommer ner till 7:an ska jag vara tillbaka längst ner vid stolpen. Och så kan man träna att man ska flytta sig från 1-7 med exakt lika många (och långa) förflyttningar mellan 1-4 som an gör mellan 4-7.



Blocka och fånga

Vad som menas med "blocka och fånga" är ett koncept som är väldigt viktigt att lära främst yngre målvakter. Vad det handlar om är att man ska försöka lära målvakterna att rädda bollen med bra returkontroll och att man då låter skottet ta på kroppen och falla till backen och att man sedan då plockar bollen. Detta betyder inte att man inte ska gå frö att "plocka" bollen med händerna om man kan men vad som kan vara ett problem främst bland unga målvakter är att man alltid går för att rädda/plocka bollen med händerna. Om ett skott kommer rakt mot min mage och jag sitter i grundposition är det säkrare för mig att rädda bollen om den går i magen, faller till backen och att jag sedan plockar returen än att jag försöker på reflex fånga bollen med lyra. Det är för att om jag missar lyran är jag i en sämre position att ta returen på bollen.

Engagera målvakter på träning

"Specialövningar" är inte nödvändigt

- Kör man specialövningar är det målvakten som ska va i fokus, tryck på utespelare att göra det svårt för målvakten.
- Man kan inte vara för många utespelare när man göra specialövningar.
- Tufft att engagera utespelare till detta, ett tips för att engagera utespelare till det är att man gör en tävling av det
- Kan vara svårt att sätta ett bra tempo
 - Mål hela tiden = för högt tempo
 - Aldrig mål = för dåligt tempo

Utkast är inte lika med engagemang

Många tror att utkast = engagemang, men utkast är en otroligt liten del inom målvaktsspelet. Absolut att målvakter ska kunna göra utkast, men man gör i snitt 3 "riktiga" utkast på en match.

Men vad som är viktigt när det kommer till utkast är att lära dem att man alltid ska gå fram och hota utkast (även om det är fake).

Mitt fokus när det kommer till att engagera målvakter på träning

Övningar med valmöjligheter där de måste ta beslut och på sås sätt tvinga målvakterna till att behöva se mönster och ta beslut kring hur de ska göra för att alltid ha största möjliga chans att rädda bollen (Utveckla spelförståelse).

- Kan vara genom utkast alternativ
- Olika avslutsalternativ eller flera avslut i samma övning från olika vinklar
- Övningar där de kan röra sig med förflyttningar
 - Här kan man ha att de ska följa passningarna utifrån hur de slår eller att man bara ger dem instruktionen att röra sig från ex. stolpen och upp i mitten.
 - Man kan alltid addera någon typ av rörelse för målvakterna och basera det utifrån nivå. Juniormålvakter kan man fokusera på enklare rörelser och att man gör det så länge man orkar. Men för seniorer kan kravet vara att man alltid ska göra rörelsen.

Viktigt att när man lägger in rörelse för målvakter att man markerar att målvakten alltid ska göra rörelsen även om den släpper in 2 mål medan den förflyttar sig. Här är inte det viktiga att rädda alla bollar utan att göra rörelsen korrekt och rädda bollen då. Detta är för att man inte ska sänka tempot på övningen för utespelarna.

- Sätta "regler/instruktioner"
 - Fokus punkter:
 - Jobba kanske i två veckor med några få punkter
 - För målvakter (speciellt unga) blir det mycket intryck, så skynda långsamt
 - Utmana utespelare/tävla
 - Det kan vara att man tävlar på en specifik övning.
 - Övningar med högt tempo engagerar målvakterna mer
 - Ex. smålagsspel är bättre än 5v5
- Försök lägg lika mycket vikt på utespelarna som på målvakten att få det till en gedigen övning
 - En bra övning för målvakter behöver inte innebära en dålig övning för utespelare och vice versa. Försök alltid hitta övningar som är lika engagerade för alla.
 - Ge utespelarna tips på hur de gör den specifika övningen svårt för målvakterna

Övningar

När det kommer till övningar för målvakter är det valmöjligheter och variation som jag ofta försöker få till. Det som är enkelt med målvaktsövningar och hur jag tycker man ska tänka är att man oftast kan ta vanliga övningar som man kör varje vecka men bara addera något extra steg, avslut, passning, valmöjlighet med mera som gör den otroligt engagerade för målvakter. Nedan har jag listat några av mina favoriter.

Favoritskott (3 rundor sen byter man)

- 5 par som är två och två
- En bestämmer sig vart den vill skjuta ifrån och ställer sig där och säger vart passaren ska gå.
- Målvakt bestämmer ordningen
- Följer första passet till skott sen till skott 2 till skott 3...
- Sen byter man

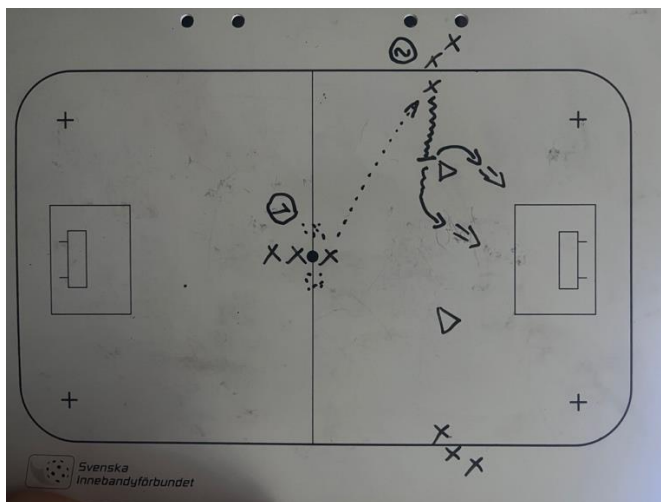
Stop

Pass från mitten ut till sarg, spelare springer in mot konen och stannar. Spelaren väljer sedan om den antingen fortsätter bågen 2 meter in mot mitten och skjuter eller om spelaren vänder runt och skjuter ett snabbt skott. Kör sedan åt andra hållet.

Syftet med denna övning är att genom att man ger utspelaren ett val måste målvakterna vara med och läsa spelet och positionera sig ordentligt utifrån att vara med och kunna justera sig utifrån vad utspelaren gör.

Sätt att utveckla denna:

- Ställ en spelare framför målvakten vars jobb är att täcka målvakt och styra in bollen
- Byt ut konen mot en spelare som agerar försvarare = gör det tuffare för utspelarna



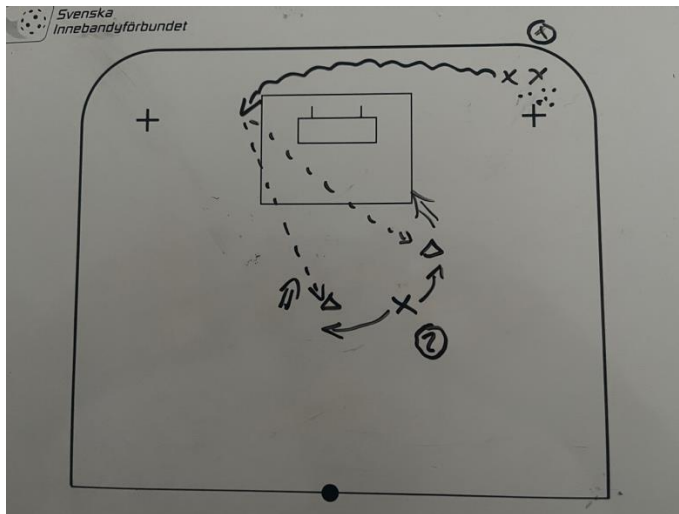
Bakom målet

Spelare springer bakom målet och lägger pass för skott vid antingen 4 eller 3 (utifrån 7:an) målvakten behöver då följa hela vägen stolpe-stolpe men samtidigt i förflyttning skanna av hotet i slottet för att vara med om pass kommer.

Sätt att utveckla denna:

- Spelaren som slår passet får välja att slå passet vid första stolpen eller bortre.

- Spelaren som slår passet får gå in köksvägen och göra mål själv



Returtävling

En ställer sig med bollar framför målet ca 4-5m upp i banan rakt framför målet. Resten av spelarna delar upp sig på vardera sida av målvakt i en gång. Tävling utespelare mot målvakt. Personen rakt framför målvakt skjuter ett avslut. Regler:

- Mål på skottet = poäng utespelare
- Målvakt plockar = poäng målvakt
- Skott går förbi förlänga mållinjen = poäng målvakt
- Målvakt släpper retur = ett pass & ett skott för utespelare (alltså antingen skott direkt eller ett pass sen skott) mål på det = poäng utespelare
- Får målvakt poäng roterar man skytt klockvis
- Får utespelare poäng kör samma skytt igen

