

# Målvaktsträning

Grundteknik: Förflyttning

## Fyspass

1. Löpning parvis 10 varv runt hallen (ca. 1,2 km) , passning med boll, varannan höger/vänster hand
2. Sit-up 2 x 20 med 2 minuter vila mellan. Böjda knän, ländryggen i mattan
3. Lårcurl 2 x 20 med 2 minuter vila mellan. Parvis. På mage, långsam rörelse underben, mothåll
4. Armhävningar (push-up) 3 x 15 med 2 minuter vila mellan. Axelbrett, rak kropp, rak nacke
5. Knäböj med raka armar framåt 2 x 20 med 2 minuters vila mellan. Axelbrett, händer axelhöjd, långsamt
6. Plankan 3 minuter. Vila på underarmar och tå, rak kropp, rak nacke

## Förflyttning

Att klara av att byta position, snabbt och med balans, är absolut nödvändigt för en bra målvakt.

Syftet med en förflyttning är att snabbt få "muren" på rätt plats och kunna stoppa bollen, hur det ser ut är inte lika viktigt. Hitta en ny placering i målet – med balans – SNABBT!

Ett vanligt missförstånd är att målvakten skall vara beredd att göra en räddning under förflyttning.

Det kan naturligtvis ske men då är det snarare ett säkert tecken på att målvakten har brister i spelförståelse, koncentrationen eller fysiken. Målvakten har helt enkelt varit felplacerad eller varit för långsam i förflyttningen när skottet kom. En rätt utförd förflyttning innebär inte att målvakten måste vara räddningsberedd under tiden, medan en passning sker mellan två spelare kommer inget skott!

## Under förflyttning är du sårbar

Oavsett vilken stil du har kommer du alltid att vara sårbar från det att rörelsen påbörjas, därför gäller det att minska tiden du är sårbar. Detta gör du genom att:

- Minimera längden på förflyttningen genom att hålla en central placering i målet
- Använd hela kroppen under förflyttningen och fokusera på snabbhet istället för att vara räddningsberedd
- Vrid först huvudet åt det håll du skall göra förflyttningen och låt sedan kroppen följa efter, då går förflyttningen snabbare och du har bättre koll på spelet

## Att snabbt hitta balansen under och efter förflyttning är helt avgörande

Om du tappar balansen och hamnar sittande på ändan eller liggande på golvet har du mycket små eller inga möjligheter att göra en räddning eller klara av att göra en ny förflyttning. Dessutom är risken stor att du faller åt "fel håll" och då är du i praktiken chanslös på eventuella retur och lämna även övre delen av målet öppet. Du kan träna/hjälpa din kropp att snabbt hitta balansen genom att:

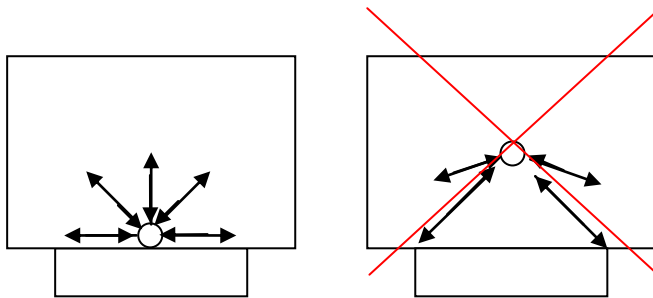
- Styrketräna framförallt bålmskulaturen
- Utför alla övningar du kan komma på som tränar balanssinnet t.ex. cykla enhjuling, gå på lina, balansera på ett ben etc.
- Träna och åter träna på korta och långa sidledsförflyttningar

# Målvaktsträning

Grundteknik: Förflyttning

## Förflyttningsmönster

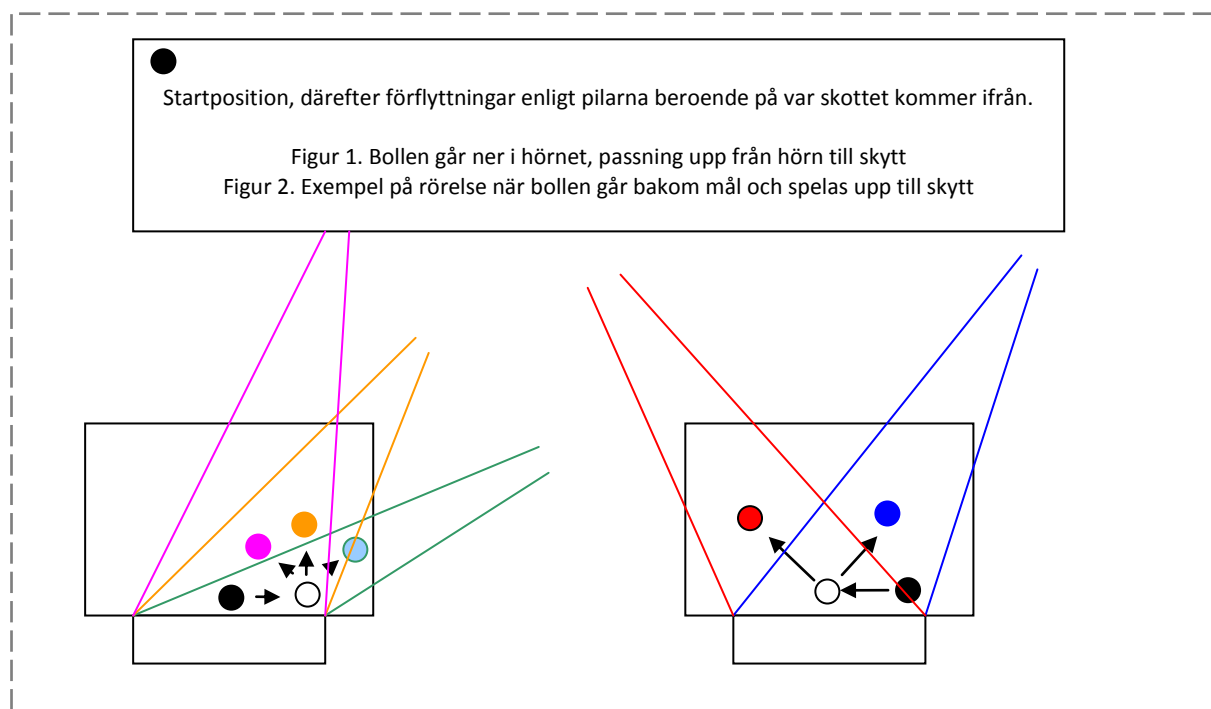
Alla förflyttningar i målet bör utgå från centrum i målet. Från centrum punkten förflyttar du dig utåt och inåt, på så sätt kommer du att ha bra koll på din position i målet och förflyttningarna blir kortare. Ju kortare förflyttning desto enklare är det att bibehålla bra balans. Försök att återgå till centrum punkten mellan varje förflyttning så att du kan agera snabbt åt alla håll. En återgång till centrum punkten är naturligtvis inte alltid den bästa åtgärden, huvudsaken är att du snabbt kommer i rätt position när skottet kommer.



När du skall täcka skott bör du göra en kort förflyttning ut mot skytten så att du dels minskar skottvinkeln, dels har enklare att korrigera din position om skytten kommer närmare och/eller ändrar skottvinkeln.

Går du ut för långt täcker du förvisso mer av målet men blir sårbar genom att du kanske måste göra en mycket längre förflyttning och/eller inte hinner täcka returerna.

Figuren nedan visar lämpliga förflyttningsmönster vid spel kring målet. De färgade strecken anger "skottvinkelstruten" som du tränat på innan.



# Målvaktsträning

Grundteknik: Förflyttning

## Grundteknik för förflyttning vid sittande grundställning

Denna teknik skall en bra målvakt behärska. Den ger snabb förflyttning med god balans och du landar direkt i grundställningen efter förflyttningen. För att du skall behärska tekniken krävs att du har starka benmuskler och låg tyngdpunkt under själva förflyttningen.



Du sitter vid stolpen

1. Vrid upp höften mot det håll du ska göra förflyttningen för få ut maximalt av musklerna i benet.
2. Använd samma ben som den riktning du ska åt. Höger ben för förflyttning till höger.
3. För att få maximal kraft i förflyttningen är ca 90° vinkel i knäleden i det ben du använder lagom.



4. Lägg över tyngdpunkten på benet man förflyttar sig med och tryck ifrån.

5. Genom att pressa ner vristerna i golvet kan du bromsa och påverka hur långt du glider.
6. När du är rätt placerad är det viktigaste att få bra balans för att kunna rädda bollen.

# Målvaktsträning

Grundteknik: Förflyttning

## Översikt träningar

Träning 1, 7 maj

Introduktion, lära känna, genomgång basfysprogram

Träning 2, 14 maj

Grundteknik (grundställning sittande / stående)

Träning 3, 21 maj

Grundteknik (placering i målet / skottvinklar, balans)

### **Träning 4, 28 maj**

#### **Grundteknik (förflyttning)**

Träning 5, 4 juni

Grundteknik (hand- och benposition, utkast kort / långt, precision)

Träning 6, 18 juni

Spelövningar med utespelare (anfall 2-3 spelare utan backar)

Träning 7, 6 augusti

Spelövningar med utespelare (anfall 2-3 spelare + egna backar)

Träning 8, 13 augusti

Spelövningar med utespelare (spelvändning, uppspel)

Träning 9, 20 augusti

Spelövningar med utespelare (anfall 5 spelare + egna backar + egen center)

Träning 10, 28 augusti

Avslutning, feedback

## Efter varje träning

Stretcha efter avslutad träning.