



**Detta träningsprogram tillhör nivå 2 i utbildningsplan:  
Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år) 140701**

<b>Rubrik på nivån</b>	Fotbollsglädje, 5-manna 2-2, 8 Träningsprogram
<b>Åldersgrupp</b>	Nivå 1: 8 år
<b>Gjord av</b>	Spelarlyftet
<b>Träningsprogram nummer</b>	6 av 8
<b>Total tid</b>	Spelare: 90 min Målvakter: 90 min

**Titel på detta träningsprogram**

Mv - Fånga bollen (Grepptechnik)

**Öppna kommentarer**

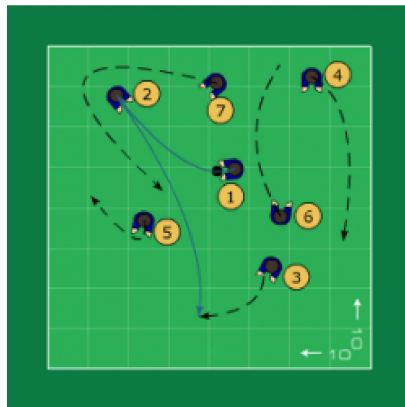
Spelarlyftet  
Mv syfte: Fånga bollen (Grepptechnik)  
Tanken är att alla spelare provar på grundläggande målvaktsträning i syfte att skapa intresse för målvaktsspelet samt att det är en bra komponent i en allsidig fysisk träning.  
Grepptechnik innebär att vi tränar på skopan längs marken, skopan i midjehöjd samt bollar i ansiktshöjd.

Del 1: Uppvärmning/lek  
Del 2: Spel  
Del 3: Isolerad målvaktsträning med hela gruppen  
Del 4: Spel  
Del 5: Avslutning - lek

Förutsättningar: Hela laget tränar målvaktsträning 20 spelare, 4 st 5-manna mål

**UPPVÄRMNING**

**Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min**



**Målvaktens teknik**

**Att fånga bollen**

**Mv - Räkneboll - Målvaktsslek**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

**Kommentar:**

För att komma igång och känna på greppet

**Organisation - Anvisning:**

5-8 målvakter. Målvakterna får ett nummer 1 till 6 som exempel.  
Målvakterna joggar omkring innanför 4 stycken koner och kastar en boll till varandra enligt turordningen .

1 kastar till 2  
2 kastar till 3...osv

Varianter att följa:

1. Vanliga underarmskast i bröst höjd. Öka med fler bollar efterhand.
2. Höga bollar som målvakten måste plocka.

**Inlärningsmoment:**

Få en känsla över bollen genom kast och att fånga bollen.

**Hur :**

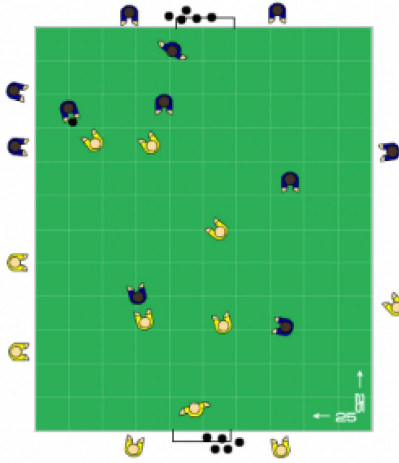
Rörelse! Stå inte stilla  
Snälla kast  
Bra avstånd

**Variationer:**

-Fler bollar  
-Byt riktning på bollbanan. 2 kastar till 1, 1kastar till 7 osv.  
-Fler bollar som går åt olika riktningar. Vid angiven signal byter bollarna riktning.  
-Olika teman: Enbart skopa, enbart grepp på höga bollar, Enbart vissa typ av kast.

**HUVUDEL**

**Varaktighet: spelare - 70 min, goalkeepers - 70 min**

**Anfallsspel****Avslutningar****Tempospel**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 20 min**Kommentar:**

2 planer med 10 st spelare i varje. Byt Mv hela tiden så att alla få stå. Frys när ett bra ett grepp ingripande sker, för att sedan gå vidare mot de isolerade övningarna.

**Organisation - Anvisning:**

Planstorlek: ca 25\*25-30m, stora mål. Spela 4/5+mv mot 4/5+mv.

2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match.

Flygande snabbt byte vid signal.

Spelet startar alltid hos bollförande målvakt. Högt tempo!

**Inlärningsmoment:**

Skott och avslut.

**Hur :**

Anfallande lag:

1. Kom till skott/avslut snabbt.
2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut
3. Felvänd spelare med försvarare i ryggen söker tillbakaspel till rättvänd spelare eller vänder bort sin försvarare för att själv bli rättvänd.
4. Felvänd anfallare utan försvarare vänder upp
5. Snabb anläggning, gärna tåpaj
6. Gå på retur

Försvarande lag:

1. Sätt snabb press
2. Hindra motståndare att bli rättvänd
3. Styr/pressa utåt och mot sämsta fot.

**Variationer:**

1. Mv startar med uppspel på fw.
2. Då bollen går död startas spelet med boll från sidan=duell (används för ökat närmkampsspel).

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv - Skopan (platsbyte) - Isolerat**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min**Kommentar:**

Börja med skopan i markhöjd

**Organisation - Anvisning:**

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.

**Inlärningsmoment:**

Greppteknik 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

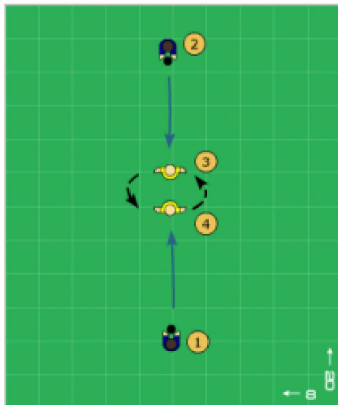
Målvaktens utgångsställning

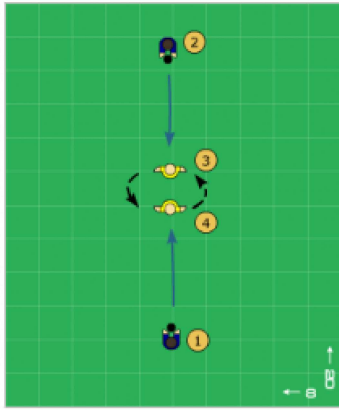
- Axelbrett mellan benen
- Mjuk i knäna
- Gå ner djupt mellan benen och fånga bollar som kommer på marken
- Håll lillfinger och underarmar nära varandra
- Skopa in bollen i magen i ett säkert grepp
- Om bollen är hård kan man först dämpa farten med ett omvänt grepp
- Kryp ihop efter att du fångat bollen

**Variationer:**

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

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





### Målvaktens teknik

#### Att fånga bollen

#### Mv - Skopan (platsbyte) - Isolerat

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min

#### Kommentar:

Skopan i midjehöjd

#### Organisation - Anvisning:

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.

#### Inlärningsmoment:

Greppteknik 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

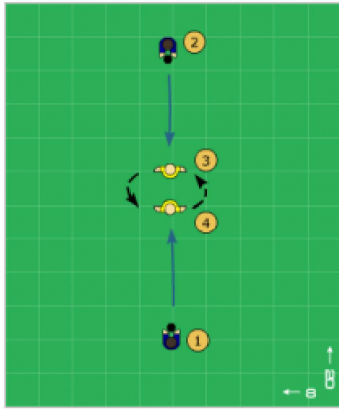
Skopan

- 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

#### Variationer:

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

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

**Målvaktens teknik****Att fånga bollen****Mv - Grepp (platsbyte) - Isolerat**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation - Anvisning:**

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.

**Inlärningsmoment:**

Grepptechnik 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

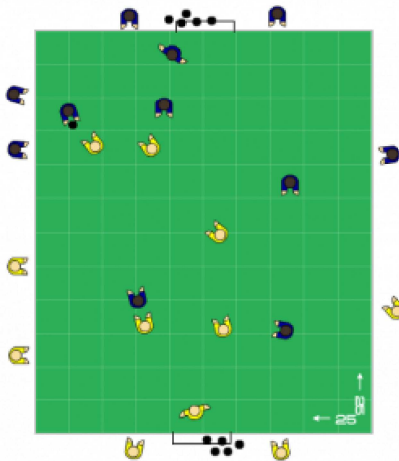
Grepptechnik

- 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)

**Variationer:**

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

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

**Anfallsspel****Avslutningar****Tempospel**

(För utespelare och målvakter)

**Tid** 20 min**Kommentar:**

Pusha på bra målvaktssingripande. Målvakterna står i fokus!

**Organisation - Anvisning:**

Planstorlek: ca 25\*25-30m, stora mål. Spela 4/5+mv mot 4/5+mv.

2 lag spelar, 2 lag vilar. 2 min/match.

Flygande snabbt byte vid signal.

Spelet startar alltid hos bolförande målvakt. Högt tempo!

**Inlärningsmoment:**

Skott och avslut.

**Hur :**

Anfallande lag:

1. Kom till skott/avslut snabbt.
2. Sök rättvänd spelare. Rättvänd spelare=avslut
3. Felvänd spelare med försvarare i ryggen söker tillbakaspel till rättvänd spelare eller vänder bort sin försvarare för att själv bli rättvänd.
4. Felvänd anfallare utan försvarare vänder upp
5. Snabb anläggning, gärna tåpaj
6. Gå på retur

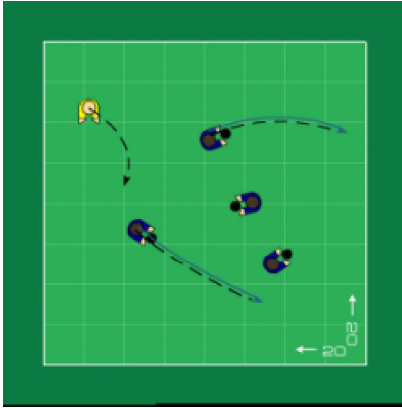
Försvarande lag:

1. Sätt snabb press
2. Hindra motståndare att bli rättvänd
3. Styr/pressa utåt och mot sämsta fot.

**Variationer:**

1. Mv startar med uppspel på fw.
2. Då bollen går död startas spelet med boll från sidan=duell (används för ökat närmkampsspel).

**AVSLUTNING****Varaktighet: spelare - 10 min, goalkeepers - 10 min**

**Lek med boll****Boll lek****Mv - Sax-Kull - Målvaktslek**

(För utspelare och målvakter)

**Tid** 10 min**Organisation - Anvisning:**

Sax-Kull. Målvaktslek

1-2 spelare försöker kulla gruppen (6-8 pers) (Gul).

Blir man kullad måste man stå stilla och sära på benen.

För att bli befriad måste en kompis (Blå) som inte kullar springa igenom benen.

**Inlärningsmoment:**

Boll lek.

Glädjen, leken och spelet är den allra bästa läraren för de yngsta fotbollslirarna. Den största uppgiften för dig som tränare och ledare är att se till att barnen har kul, får leka och spela.

Varje träningspass måste ha ett stort inslag av lek. Lek behöver dock inte betyda att dina spelare löper omkring på planen helt oplanerat och gör vad de vill.

**Hur :**

-Hjälp kompisarna som är kullade.

**Variationer:**

Med boll kan varje spelare som skall bli befriad bli det genom att en annan spelare tunnlar sin kompis genom att rulla bollen. Kullare har ingen boll.