



Utbildningsplan för målvakter i Mjällby AIF 6-19 år

Övergripande mål

Målvakter och utespelare ska ha samma möjligheter att utvecklas i så väl träning som match. Det är både målvaktstränare och lagets tränare som är ansvariga för att denna målsättning kan uppfyllas.

Målvakterna ska tränas utifrån sin position och att på ett konkret sätt kommunicera med sina medspelare.

Till lagets tränare

På de träningar där målvaktstränare saknas deltar målvakterna i lagets träning:

Färdighetsträning	Övningar i mottagning, passning och tillslag utifrån målvaktens position
Avslutsträning	En av lagets tränare placerar sig bakom mål, instruerar och ger feedback till målvakten
Spelträning	Målvakten får – i likhet med utespelarna – information om innehållet i VAD-VARFÖR-HUR samt anvisningarna för övningen. En av lagets tränare placerar sig bakom mål och ger feedback på målvaktens positioner.

Till målvaktstränaren under spelträning

- Delaktig i spelträningen ihop med lagtränare
- Instruktioner utifrån *Vad* enligt träningsprogram
- Återkoppling och feedback utifrån *Vad* enligt träningsprogram
- Återkoppling vid lugna lägen eller i samförstånd med lagtränare
- Sammanfatta ihop med målvakter och utespelare

Med hänvisning till ovanstående punkter ska lagets tränare i god tid meddela målvaktstränaren teman för respektive träning.

Målvaktens tekniker

Försvarsspel	Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen Kasta sig och tippa bollen Flytta i sidled
---------------------	---



Hoppa upp och fånga bollen
Boxa bollen

Anfallspel

Driva bollen
Passa bollen
Ta emot bollen
Kasta ut bollen
Skjuta ut bollen på volley

Målvaktens försvarsspel

"När motståndarna har bollen är målvakten försvarsspelare och ska med olika medel försvara lagets mål"

Försvarsuppgifter

Dirigera medspelarna – förhindra att målsituationer skapas
Tidigt fånga eller spela bort bollen – förhindra motståndarna från att komma till avslut
Rädda avslut

Matchsituationer

Djupledspassning – friläge
Inlägg
Skott
Fasta situationer

Målvaktens anfallsspel

"När det egna laget har bollen är målvakten anfallsspelare och ska på olika sätt delta i speluppbyggnaden"

Anfallsuppgifter

Coacha medspelarna – välja bästa passningsalternativ.
Kontra- direkt eller kollektivt
Delta i speluppbyggnad: Kort – långt uppspel
Värdera! Snabb omställning eller lugn igångsättning

Matchsituationer

Spel djup bakåt
Igångsättningar
Fasta situationer

Målvaktsträning i olika åldrar



11 år och yngre

Ingen individuell målvaktsträning, dock ska intresserad målvakt (10-11 år) kunna delta tillsammans med 12-14 år
Målvaktsuppvärmning med hela laget minst 1 gång i månaden, som innehåller att fånga bollen, kasta sig och koordination.
Kasta/fånga, öga/hand, balans, hopp och testa att försvara målet.
Alla i laget ska uppmuntras och ges chansen att vara målvakt i såväl träning som match. (U-sektion)

12-14 år

Individuell målvaktsträning 1-2 träningstillfälle per vecka som extraträning på icke lagträningstid för de intresserade.(U-sektion)

14-16 år

Målvaktsträning – uppvärmning och träning med laget – vid två träningstillfällen per vecka (Tipselit-elitförebereadande)

16-19 år

Målvaktsträning – uppvärmning och träning med laget – vid två träningstillfällen per vecka
Målvaktstränare ska specialträna målvakter och avslutare vid ett av de träningstillfällena per vecka (Akademiverksamhet)

Målvaktstränare för åldern 14-19 år ska titta på lagets matcher regelbundet och ge respektive målvakt individuell feedback.

Målvaktsträning	11 år och yngre	12-14 år	14-19 år
Färdigheter	Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen Förflytta sig Kasta ut bollen Ta emot bollen Driva Passa, kort	Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen Förflytta sig Hoppa upp och fånga bollen Kasta ut bollen Ta emot bollen Driva Passa, kort Passa, långt Skjuta ut bollen på volley	Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen Förflytta sig Hoppa upp och fånga bollen Boxa bollen Kasta ut bollen Ta emot bollen Driva Passa, kort Passa, långt Skjuta ut bollen på volley
Försvarsspel	Förhindra avslut Rädda avslut	Förhindra avslut Rädda avslut	Förhindra avslut Rädda avslut



		Djupledspel Friläge Inlägg Fasta situationer	Djupledspel Friläge Inlägg Fasta situationer
Anfallsspel	Spelbarhet Speldjup bakåt	Spelbarhet Speldjup bakåt Spelvändning Igångsättning	Spelbarhet Speldjup bakåt Spelvändning Igångsättning
Fysisk träning *	Koordination Dynamisk rörlighet	Koordination Dynamisk rörlighet Allmän styrka Snabbhet	Koordination Rörlighet Allmän styrka Snabbhet Målvakts uthållighet

* I samråd med föreningens fystränare

Tränarutbildning målvakt:

- Fortbildning lagtränare 1ggr/år med Mjällby AIFs mv-ansvarige.
- Utbildningsmål för mv-instruktörer:
 - 16-19 år – Mv Advanced
 - 14-16 år – Mv B Diplom(eller motsvarande)
 - 12-14 år – Mv C Diplom (eller motsvarande)
 - 11 år och yngre Mv C Diplom (eller motsv.)