

Efter kampen

1. Snak om de ting som er sket (har der været uoverensstemmelser, så få dem løst) og ros!
2. Anerkend at det er svært at gå igennem en kamp som målmand UDEN at lave fejl.
3. Reflekter over de ting som er sket under kampen. Kunne de have været løst bedre?
4. High-five

Nu har vi været igennem de ting, som du kan gøre en forskel ved når du står på banen med din målmand.

Som du måske kan fornemme, er det ikke store ting, fancy ord eller øvelser som gør udfaldet for den bagerste mand. I langt højere grad er det:

1. Forståelse
2. Anerkendelse af personen og pladsen – som jo er markant anderledes end de resterende på banen
3. Opmærksomhed



Guide til målmanden til kamp

Som fodboldtræner med et ansvar for 11+ spillere til kamp kan det være svært, hvis ikke umuligt at finde plads og tid til målmanden. Intentionerne er sikkert de allerbedste, men prioriteringen er formentligt, og helt forståeligt, ved markspillerne.

Derfor har jeg lavet denne lille guide til, hvordan du som fodboldtræner, assistenttræner eller forælder kan hjælpe din målmand under opvarmning og kamp, til at blive bedre og blive et endnu større aktiv for dit hold.

Husk at selvom det selvfølgelig er vigtigt at tage 3 point med hjem fra kampen, så er det også vigtigt at vi husker målmandens udvikling. Dette i endnu højere grad, når målmanden ikke er så gammel. Vær opmærksom på at kampen er en del af udviklingen.

God kamp og god fornøjelse!

Rasmus Holm Nielsen

RH Goalkeeping

www.rhgoalkeeping.dk / rhgoalkeeping@gmail.com



Opvarmning

1. Opret en "gameplan" for kampen, som kan løses og holdes uanset resultatet af kampen. For eksempel:
 - Kommunikation til forsvaret
 - Vær ikke bange for at modtage bolden
 - Følg med i spillet
 - Indgribning i feltet, ved f.eks. høje indlæg
 - Holde fast i bolden
 - Bevare overblikket og fatningen i de svære perioder
2. Opret en fast opvarmningsrutine – med plads til småjusteringer i forhold til modstander og forhold
3. Tag tid til opvarmningen og lyt til målmanden i forhold til konkrete ønsker op til den enkelte kamp
4. Mental opvarmning
5. Gennemgå arbejdsopgaver under kamp
6. Lad målmanden vide at du er der for ham/hende under kampen og at du bakker ham/hende op



Kamp

1. Guide
2. Ros og kom med konstruktiv kritik (enkle og konkrete råd og vejledninger)
3. Få målmanden til at kommunikere (pas på med kritik af kommunikation – med mindre det er uanstændig opførsel)
4. Vær opmærksom på at målmanden ikke falder sammen mentalt – fang ham/hende i det og hjælp målmanden til at komme op i gear igen

Pause

1. Brug to minutter under pausen til at høre, hvordan følelsen er i forhold til 1. halvleg og 2. halvleg (gå eventuelt ned mod målet, eller ind til pause)
2. Husk på "gameplanen" og hav fokus på den uanset kampens score.

