



MÅLVAKTSUTVIKLING



MÅLVAKTER





MÅLVAKTSUTVIKLING



Innholdsfortegnelse

Målsetning og organisering	3
Landslagsskolen – Definisjon på målvaktsspillet	3
<i>Målvaktens nøkkelsituasjoner:</i>	3
A1	4
<i>Kontroll – Bearbeiding</i>	4
A2	4
<i>Inn i prioriterte rom</i>	4
A3	4
<i>Score mål</i>	4
F1	4
<i>Gjennvinning – pressefasen</i>	4
F2	4
<i>Hindre tilgang til prioriterte rom</i>	4
F3	4
<i>Hindre mål</i>	4
Målvaktsteknikker	4
<i>Felles læringspunkter:</i>	4
<i>Bevegelsesteknikk:</i>	5
<i>Fange ballen:</i>	5
<i>Fallteknikk:</i>	5
<i>Parader:</i>	5
<i>Igangsetting:</i>	5
<i>Spillteknikk:</i>	5



MÅLVAKTSUTVIKLING



Målsetning og organisering

Fotballen opplever at det er få som ønsker å være målvakt. Dette er et problem som delvis skyldes medias fokus på uheldige situasjoner i toppfotballen. Dersom en målvakt gjør feil blir det fort baklengsmål og alt for ofte negative tilbakemeldinger, men en spiss som skyter utenfor ofte får positive tilbakemeldinger for godt forsøk.

Det er derfor viktig at Dahle IL tar ekstra vare på de som ønsker å være målvakt og etablerer en tydelig kultur for at det ikke er greit å kritisere målvakter når de gjør feil. Det er ønskelig at det skal være regelmessige samlinger evt. kurs for målvakter i Dahle IL sin regi. Disse må foregå på tvers av lagsgrenser. Det skal motiveres til å trekke inn trenere/hjelptrenere som kan bistå med regelmessig oppfølging innenfor enkelte lag, men at disse ressurspersonene også oppmuntres til å tilby sine tjenester til klubbens keepere generelt.

Ansvar for dette ligger til Sportslig Utvalg. Dahle IL sterkt fokus på utvikling av solide individuelle ferdigheter. Det er derfor også for målvakter lagt hovedvekt på målvaktsteknikk, fremfor målvaktspill. For ungdoms- og senior nivåene vil målvaktsspillet bli mer fremtredende – basert på gode målvaktsteknikker.

Landslagsskolen – Definisjon på målvaktsspillet

Den norske målvakten er bevisst i rollen og tar ansvar (for seg selv og lag). Kommuniserer tydelig og er opptatt av relasjoner og samhandling.

Nysgjerrig, uredd, allsidig atlet som er trygg med ballen i beina og har god spillforståelse.

Han/hun behersker alle teknikker ved ulike trusler mot mål og redder det «lille ekstra».

Utstråler en offensiv trygghet (ro), er bestemt og gjør raske gode beslutninger.

Målvaktens nøkkelsituasjoner:

- **A1** – Bearbeidingsfasen
- **A2** – Igangsetter etter ballerobring
- **F3** – Distanse- og næravslutninger
- **F3** – Innleggssituasjoner
- **F3** – Gjennomspillssituasjoner
- **F3** – Dødballsituasjoner imot på egen tredjedel



MÅLVAKTSUTVIKLING



A1 Kontroll – Bearbeiding	<ul style="list-style-type: none">• Spillbar bak stopperne – få stopperne bredt nok• Rask behandlingstid og riktig tempo i pasningsspill• Unngå å gi bort «presseøyeblikk»
A2 Inn i prioriterte rom	<ul style="list-style-type: none">• Etter ballerobring: Søk gj.brudd så høyt i banen som mulig• Søk å rettvende spillere (fjerneste fot) i mellomrom og framrom• Dirigere bakre ledd opp i banen etter oppspill
A3 Score mål	<ul style="list-style-type: none">• Forsvarsberedskap – diriger balanse og offensiv markering
F1 Gjennvinning – pressefasen	<ul style="list-style-type: none">• Kontroller eget bakrom – stå etter• Kommuniser presshøyde med bakre ledd
F2 Hindre tilgang til prioriterte rom	<ul style="list-style-type: none">• Styre leddet foran – konsentrering og pumping• Lev med bakre ledd – justere posisjon ut i fra klimaet rundt 1A• Være forberedt på pasninger inn bak
F3 Hindre mål	<ul style="list-style-type: none">• Kontrollere målet, men på jakt etter å erobre ball før avslutning

Målvaktsteknikker

Felles læringspunkter:

Målvakter bør ha mulighet til å trene på teknikk så ofte at det blir «muskelærdom», slik at du slipper å tenke på grunnstilling, posisjonering, hoppeteknikk, igangsettingsteknikk osv. Dette vil ofte kreve repetisjon tre ganger i uken og det er derfor viktig at målvakter får tilstrekkelig tid til å øve på grunnferdigheter. I Dahle IL skal grunnferdigheter ha fokus og i så start grad som mulig være integrert i både teknikkøvelser for målvakter, men også under spilløvelser. Ofte blir målvakt glemt



MÅLVAKTSUTVIKLING



under spilløvelser, og her må trenere være bevist på å gi tilbakemeldinger på bruk av grunnteknikker også til målvakter under spilløvelser og kampsituasjoner.

Bevegelsesteknikk:

Det bør trenes på øvelser innenfor posisjonering, grunnstilling, forflytninger og hoppeteknikk. I Dahle IL søker vi ikke å definere roller for tidlig, men dersom en spiller er motivert for å være målvakt, kan dette begynne allerede fra 6-8-års alder.

Fange ballen:

I yngre klasser skal det trenes på å fange ballen i grep, senere fra ca 10-års alder kan det kompletteres med øvelser også for å slå eller bokse ballen. Primært fokus på å holde ballen i kroppsgrep for yngre spillere, etter hvert kompletteres med å følge opp på returer.

Fallteknikk:

Start med å trene på lave baller, deretter høye baller - enkelt til økende vanskelighet, – følg funksjonalitetsskalaen. Det er fint å starte med ballen i hendene på en matte eller gress for å isolerer ferdigheten fallteknikk. Når dette kompletteres med kasting og til slutt skudd, så introduseres flere ferdigheter i samme øvelse; posisjonering, bevegelse og fange ballen. Viktig at trenere ser alle ferdighetene i samme øvelse og 18 Revisjon 02 – Januar 2015 kommenterer på den isolerte ferdigheten som det jobbes med. Skulle det trenes på fallteknikk, så er det ikke nødvendig å kommentere at ballen glapp dersom fallteknikken er godt utført osv.

Parader:

Parader vil si ulike måter for å avvise ballen uten fast grep. Herunder slå, boksing, blokkering (med uten retningsbestemt vinkel) med en-, to-arms, kropp eller benparader. Tren også på å følge opp returer etter parader, målvakten skal læres som prinsipp og aldri anta at medspillere er først på retur.

Igangsetting:

Herunder ligger lave og høye utkast, hel- og halv volleyutspark samt innspark.

Spillteknikk:

Det er nyttig for en målvakt å ha gode ferdigheter som utespiller. Dette kalles målvaktens spillteknikk. Dette er nyttige ferdigheter når målvakt er i en presset situasjon som for eksempel kamp om ballen eller er utenfor 16-meter.



MÅLVAKTSUTVIKLING

