



MÅLVAKTKOMPENDIUM

NUMMER 1

TEMA: Teknikk – forflytning og skyv

Når vi snakker om forflytning og skyv hos målvakter er det noen viktige poenger vi bør ha med oss.

Forflytning:

- Skulderbredde mellom bein
- Unngå hoppende forflytning
- Armene avslappet – “bokserstilling”
- Rolige bevegelser – ikke krysse bein

Skyv

- Skyve med motsatt fot av fartsretning
- Unngå å bruke armene til å satse
- Balanse etter utfall.
- Blikket på ballen.

ØVELSE 1: Sidelengs forflytning

- Stor støtteflate, hele foten i bakken.
- Unngå hoppende bevegelser, alltid en fot i bakken.
- Skulderbredde mellom føttene – unngå at føttene møtes.
- Armene i utgangsposisjon.



ØVELSE 2: Sidelengs forflytning m/skyv

- Skyv i fartsretning.
- Finn balansen mellom hvert skyv.
- Variere med ett- og tohåndsutfall.
- Varier utfall opp og nede.



ØVELSE 3: Sidelengs forflytning m/skyv tilbake

- Skyv i motsatt retning av fartsretning.
- Holde høyde ved skyv oppe. Unngå armsleng.
- Variere med ett- og tohåndsutfall.
- Varier utfall opp og nede.



ØVELSE 4: Forflytning m/skyv kjepler

- Kjepler med 3m avstand (som et mål)
- Skyv fra midten av målet.
- Varier mellom å skyve i fartsretning og motsatt.
- Nå helt ut i hjørnene.



TEMA: Teknikk – forflytning og skyv

ØVELSE 5: Skyv nede

- Fot peker i fartsretning.
- Motsatt arm har gjerne en liten bøy – hold høyde.
- God balanse – strak skyvfot.
- Blikk på ball.



ØVELSE 6: Skyv oppe

- Armene går direkte – ingen svinging.
- Utfallsfot peker i utfallsretning.
- En arm rekker lengre. To armer gir bedre ballkontroll.
- Motsatt arm holder høyde – gjerne inn mot kropp.



ØVELSE 7: Markere skudd

- Medhjelper står med en meters avstand med ball.
- Viktig at målvakter er nær ballen.
- God avstand mellom “skudd” – gjerne urytmisk.
- Eksplosivitet i utfall etter at teknikken sitter.



ØVELSE 8: Utfall med makker

- Makker står med 2-3m avstand og skyter rolige skudd.
- God avstand mellom “skudd” – gjerne urytmisk.
- Først styrte skudd – deretter mer fritt.
- Lik vekt på begge bein – gir mulighet for å gå begge veier.



ØVELSE 9: Forflytning + pasning med makker

- Målvakt forflytter seg fra side til side i målet.
- Makker avleverer et svakt skudd. Målvakt skal fange ball!
- Først styrte skudd – deretter mer fritt.
- Varier mellom skudd i fartsretning og motsatt.



ØVELSE 10: Skudd sidesektor

- Sideback sentrer til midt som sentrer tilbake.
- Målvakt følger ballen, finne riktig posisjon.
- Først styrte skudd – deretter mer fritt.
- Fokus: Tidlig i posisjon. Små kontrolerte bevegelser.



ØVELSE 11: Rette skudd fra midtsektor

- Forsvarsspiller står med hendene opp.
- Rette skudd. God avstand mellom skudd.
- Fokus: Blikk på ball. God balanse.
- Trekk forsvarsspiller lengre ut for å øke redningsprosent.



TEMA: Teknikk – forflytning og skyv

ØVELSE 12: Forflytning over kasser

- Dobbelsteg mellom hver kasse.
- Blikket opp (når man har fått kontroll).
- Armene i utgangsposisjon. Ikke krysse bein.
- Kontroll før tempo.



ØVELSE 13: Fotarbeid mellom kjepler

- Tre flate kjepler. Dobbelsteg mellom hver.
- Korte, raske intervaller.
- Armer i utgangsposisjon. Blikket opp.
- Kan variere med å skyve tilbake til start fra ene siden.



ØVELSE 14: Posisjonering nærskudd

- Tre kjepler i en trekant.
- Målvakten arbeider framover og bakover. Utfall fremme.
- Fronten alltid mot ballen.
- Kan varie ved å ha en hjelper som markerer skudd.



ØVELSE 15: Forflytning med opptrekk

- Målvakt forflytter seg sideveis fremover og rundt kjepler.
- Kort opptrekk ved utterkant.
- Varier mellom opptrekk på innerste og ytterste fot.
- Kontroll før tempo.



ØVELSE 16: Hurtig fotarbeid

- 9 kjepler i et "rutenett".
- Målvakt arbeider med korte intensive intervaller.
- Vilkarlig bevegelse ved å trække på kjeplene.
- Løfte blikket når kontroll. Armer i utgangsposisjon.



ØVELSE 17: Fotarbeid med skyv

- To kjepler med 1m avstand.
- Målvakt tripper på en side og skyver deretter helt over.
- Fokus: Ikke ta sats med armene. Blikk på ball.
- Eksplosivitet i utfall. 3-6 utfall per intervall.



ØVELSE 18: Rette skudd fra midtsektor

- 5 kjepler i en firkant (en i midten).
- Arbeider frem mot midt, deretter frem og bak til midt.
- Utfall på fremste kjepler.
- Varier utfall innover og utover. Korte eller lange opptrekk. W

