

Målvakten – en del i laget?

Målvakten är en lagmedlem, men också en spelare med specifika krav och specifikt kunnande. Specialiteterna innefattar ingripanden med händerna, så som vid inlägg, skott och djupledspassningar. Att målvakten får ta bollen med händerna innebär också att denne får kasta bollen och skjuta utsparkar på volley. Förvarstekniker för en målvakt är grepp teknik (fånga bollen), palming (stöta bort bollen med hjälp av handflatorna) sidledsförflyttning ,fallteknik (kasta sig), upphoppsteknik och boxteknik. En hel del tekniker som inte någon annan i laget gör. Många av dessa är rätt svåra att lära ut och genomföra , vissa är rätt enkla . Men inga av dessa är raketforskning, utan går att förstå och att lära ut. Att fånga bollen , att hoppa upp kan dom flesta .

Tekniker som målvakten använder i sitt anfallsspel är: mottagning, passningar; igångsättningar (kasta eller sparka bollen till medspelare). Mottagningar och passningar liknar utspelarnas , borde inte ställa till så stora problem. Sen kommer utspark och utkast, kan kanske se svårt ut , men är lätt enkla i sina utförande.

Teorier om vilket det bästa sättet att träna på är lika många som det finns tränare i världen. Sättet att spela fotboll är också olika beroende på var i världen man spelar. Men det är samma saker som händer i målvaktens match som i utspelarnas , dom olika skeenden är samma. Vissa är mv mer delaktig i än andra. Tex att förhindra och rädda avslut är mv viktigaste del och har en stor delaktighet. Och att komma till avslut och göra mål är mv inte så delaktig i. Sen finns det Mv som är med upp på fastasituationer.

Vi kollar på delaktigheten i anfall, så visst är mv vid speluppbyggnad , kan vara den som är speldjup bakåt och understödsspelare. Kontring, absolut kan vara efter en hörna, fångat bollen och en snabb utspark eller utkast till spelare som löper iväg. Komma till avslut, inte ofta kan vara lite styrspele (Kommunikation)

Spelförståelsen är idag en viktig del för målvakten (som för alla fotbollsspelare). Fotbollen utvecklas kontinuerligt och likaså sättet att spela fotboll, även för målvakten. Allt från offsideregler till att inte få ta upp bollen med händerna vid bakåt pass , så har även spelet utvecklats blivit snabbare och tätare. Men även materialet har förändrats , bollar som kan vandra när dom får på sina träffar. Det betyder fler beslut och ett snabbare beslutstagande.

När man pratar om målvaktens positionsspel menas målvaktens förmåga att positionera sig i målet för att ge sig själv så stor möjlighet som möjligt att rädda

mål , helst genom att fånga bollen. Med positionsspel menas också målvaktens förmåga att anpassa sin position i anfallsspel såväl som försvarsspel efter resterande lagdelar, roll och spelidé.

Hur tränar ni idag med att förhindra och rädda avslut – isolerat, smågrupper eller lag? Vem sköter träningen? Vem är ansvarig? Kan vi bli fler som kan mer?

Träningsformerna kan delas in i teknikträning, spelövningar och spel som skall vara matchlika för att överföra beteenden och ageranden till de olika skeendena i match. Och vad är mer match likt än match?

Förståelse för när och varför en viss teknik ska användas förvärvar målvakterna främst genom matchlik träning och spelövningar, därför planeras träningen på ett sånt sätt att den teknik som tränats är något målvakten stöter på i spel- och matchövningar.

Att spela målvakt innebär en komplex roll där rörlighet, styrka, explosivitet och spänst varierar med teknisk färdighet och spelförståelse som knappt går att hitta någon annanstans på fotbollsplanen. Det är med andra ord flera färdigheter en målvakt genom träningen ska förvärva. Hur tränar vi detta? Kan vi få detta i vår ”vanliga” fotbollsträning? Mycket kan vi skapa i våra lagträningar, men vi får nog också träna specifikt på våra fysiska förmågor.

När vi vet att det är dom som gör det bäst tillsammans som vinner matcher , så förstår jag inte varför mv är med så lite i lagets träning. I ett lyckat arbetssätt med laget är det viktigt att lagets alla lagdelar är inkluderat i spelets olika skeenden och att även målvakt får träna på dessa skeenden ihop med laget.

Sammanfattning.. mer match likt mer besluttande mer samverkan utifrån spelidé eller utbildningsplan. En stor utveckling för alla ledare , mer insatta i helheten och varje spelares roll..