



SVENSKA
FOTBOLLS
AKADEMIN

Målvaktsträning

Målvakten har den mest utsatta positionen i ett fotbollslag och målvaktens prestation är ofta direkt avgörande för matchens resultat. En målvakt behöver lära sig fler och andra tekniker än utespelarna samt lära sig att ta rätt taktiska beslut i varje situation för att förhindra baklängesmål. Dessutom kräver positionen en god fysik och ett starkt psyke.

Mål

Utbildningens mål är att deltagarna ska öka sin förståelse för momentet målvaktsträning samt sin kompetens att praktiskt leda målvaktsträning.

Utbildningen vänder sig till tränare och ledare som är verksamma inom fotbollsträning och träning av målvakter.

Format

1,5 timme teoretisk utbildning i teorisal.

1,5 timme utbildning på träningsplan.

Deltagarna erhåller efter utbildningen ett sammanfattat dokumentationsmaterial.

Innehåll

- Synsätt, ideologi och filosofi vid träning av målvakter
- Målvaktens egenskaper, krav och träningsmoment
- Inläring av tekniker för målvaktens försvarsspel och anfallsspel
- Kopplingen mellan teknik, taktik, mentalitet och fysik
- Planering och genomförande av målvaktsträning
- Instruktionspunkter och övningar

