



MÅLVAKTS- PLAN

TILLSAMMANS ÄR VI FORTUNA FF

INNEHÅLL

INNEHÅLL	1
FORTUNA SOM FÖRENING.....	1
LAGENS ORGANISATION & LEDARE UTIFRÅN ETT MÅLVAKTSPERSPEKTIV.....	2
MÅLVAKT EN DEL AV SPELET.....	3
MÅLVAKTENS UPPGIFTER I ANFALLSSPEL.....	4
MÅLVAKTENS UPPGIFTER I FÖRSVARSSPEL.....	5
TRÄNINGSSINNEHÅLL 6–9 ÅR	6
TRÄNINGSSINNEHÅLL 9–12 ÅR.....	7
TRÄNINGSSINNEHÅLL 12–14 ÅR	8
MÅLVAKTENS TRÄNING OCH FÄRDIGHETER	9
Färdigheter.....	9
Försvarsspel	9
Anfallsspel.....	10
Fysisk träning.....	10
UTBILDNING LEDARE.....	11



FORTUNA SOM FÖRENING

Klubben

Fortuna FF driver verksamhet för barn och ungdomar till och med junioråldern samt seniorer. Idag är klubben en av Helsingborgs största barn och ungdomsföreningar. Vårt upptagningsområde är i första hand Rydebäck men även Helsingborgs kommun med huvudsak södra delarna. Dock även delar av norra Landskrona kommun. Vi är en jämlik förening som satsar lika mycket på dam/flickfotboll som på herr/pojkfotboll.

Vision

Fortunas vision är att vara en av Helsingborgs bästa fotbollsklubbar när det gäller att med bredd och kvalitet utveckla ungdomar till fotbollsspelare, med positiva värderingar och ett socialt engagemang i grunden. Att bygga en vi-känsla inom föreningen där vi samarbetar över åldrarna. Målsättningen är att ha seniorlag med 50–60 % egna spelare från vår ungdomsverksamhet.

Värdegrund

Vi tar avstånd från all form av mobbing, våld, rasism och droger. Det är vårt ansvar som förening att ta ställning via fotbollen när man upptäcker detta. Vi bemöter varandra med respekt. Gör vi det kring allt som har med fotbollen att göra speglar det också hur vi agerar utanför fotbollen. Alla är lika mycket värda.

Policy

Fortuna FF skall erbjuda alla ungdomar möjlighet att spela och träna fotboll som en meningsfull fritidssysselsättning tillsammans med social fostran under välorganiserade former. Det skall göras med välutbildade ledare och en lagom blandning av lek och allvar. Individens talang utvecklas så långt det är möjligt inom föreningen. En stark seniorverksamhet utvecklas bäst genom egna talanger.

Det är viktigt att när nya medlemmar introduceras till föreningen får ta del av de värderingar som föreningen har och vilka förväntningar som de skall ha på föreningen. Pojkar och flickor i alla åldrar skall ges samma förutsättningar för social och fotbollsutveckling. Fortuna uppmuntrar spelare att hålla på med andra idrotter vid sidan av fotbollen. Det viktigaste är i slutändan att du tycker fotbollen är rolig.

LAGENS ORGANISATION & LEDARE

UTIFRÅN ETT MÅLVAKTSPERSPEKTIV

Övergripande mål

Fortuna har målet att introducera målvaktsspelet för alla i de yngre åldrarna. Detta leder troligtvis till att vissa väljer att senare specialisera sig som målvakt. Målvakter och utespelare ska ha samma möjligheter att utvecklas i så väl träning som match. Det är både målvaktstränare och lagens tränare som är ansvariga för att denna målsättning kan uppfyllas. Målvakterna ska tränas utifrån sin position och att på ett konkret sätt kommunicera med sina medspelare.

Varje lag har olika förutsättningar när det kommer till antal spelare, ålder, träningstillfällen och ev. nivåanpassning. Lagens organisationer kommer inte att kunna se likadana ut. Det viktiga är att det finns ledare som tar de olika rollerna nedan för att sedan se till att helheten fungerar på ett bra sätt.

Målvaktstränare

Alla målvakter från 13 års ålder ska erbjudas målvaktsträning 1 gång/vecka. Detta kopplat till klubben där flera målvakter deltar. I inlärningsfasen ser vi gärna att denna träning drivs i varje enskilt lag. Där en tränare i varje åldersgrupp går tränar utb. C där man får grunder i målvaktsträning för att kunna hålla i mv träningen. Därefter går man målvaktstränare utb. För att hela tiden utveckla sig själv samt våra spelare som är intresserade av målvaktsrollen.

Till lagens tränare

På de träningar där målvaktstränare saknas deltar målvakterna i lagets träning:

Färdighetsträning Övningar i mottagning, passning och tillslag utifrån målvaktens position

Avslutsträning En av lagets tränare placerar sig bakom mål, instruerar och ger feedback till målvakten

Spelträning Målvakten får – i likhet med utespelarna – information om innehållet i VAD-VARFÖR-HUR samt anvisningarna för övningen. En av lagets tränare placerar sig bakom mål och ger feedback på målvaktens positioner.

Till målvaktstränaren under spelträning

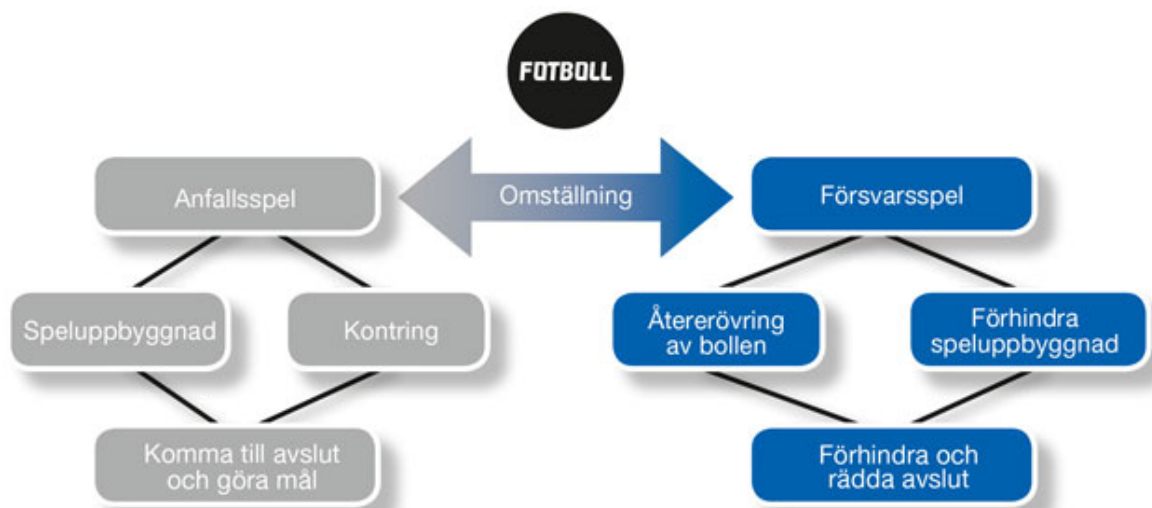
- Delaktig i spelträningen ihop med lagtränare
- Instruktioner utifrån Vad enligt träningsprogram
- Återkoppling och feedback utifrån Vad enligt träningsprogram
- Återkoppling vid lugna lägen eller i samförstånd med lagtränare
- Sammanfatta ihop med målvakter och utespelare

Med hänvisning till ovanstående punkter ska lagens tränare i god tid meddela målvaktstränaren teman för respektive träning.

MÅLVAKT EN DEL AV SPELET

- Fotboll är ett spel med många komponenter. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel och motståndarna inriktar sig då på försvarsspel. Vid anfallsspel ska spelarna ta sig framåt med bollen och göra mål.
- Omvänt ska de vid försvarsspel göra det svårt för motståndarna att ta sig framåt med bollen, försöka ta tillbaka bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Övergången mellan anfallsspel och försvarsspel kallas omställning

Om övningarna och träning utgår från spelet med anfallsspel, försvarsspel och omställningar ökar förutsättningarna för lärande.



MÅLVAKTENS UPPGIFTER I ANFALLSSPEL

Spelets utveckling har förändrat kravbilderna på målvakten. I genomsnitt är 70–75 procent av målvaktens ingripanden knutna till anfallsspelet. En målvakt som visar delaktighet i anfallsspelet, har god spelförståelse och är passningsskicklig ökar lagets möjligheter att behålla bollen och i förlängningen skapa målchanser.

Coacha medspelarna

Målvakten har en bra överblick av spelet och bör i speluppbyggnaden nära eget mål coacha både bollhållaren och de närmaste medspelarna. Bollhållaren kan få signaler om att vända upp med bollen, spela den framåt i anfallsriktningen eller passa till målvakten. Övriga spelare får råd om positioner så att laget uppfyller anfallsspelets grundförutsättningar.

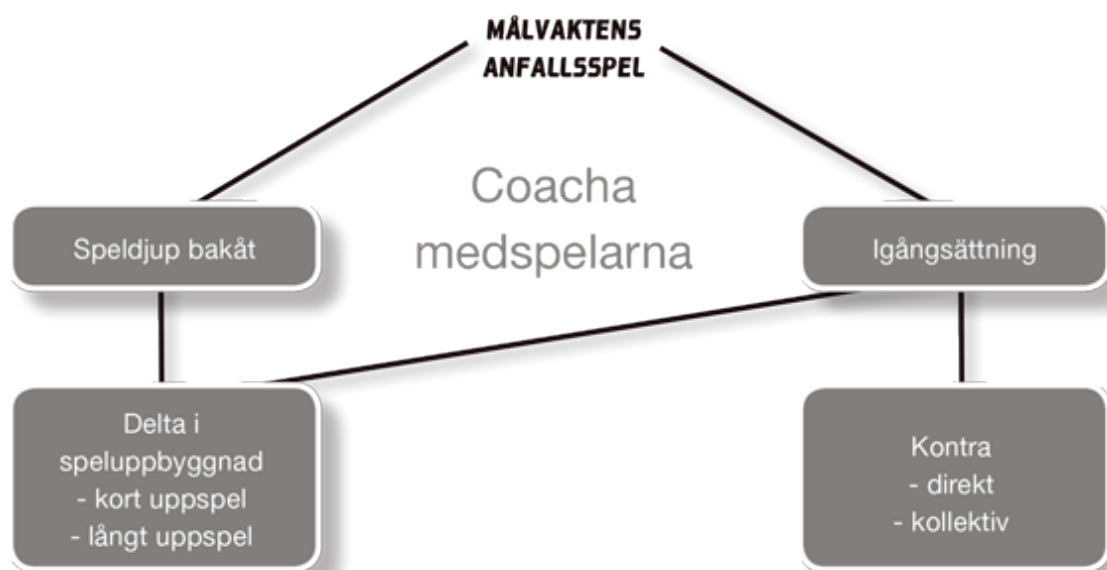
Delta i speluppbyggnaden

När laget erövrar bollen nära eget mål blir målvakten en understödsspelare i anfallsspelet. Med en aktiv målvakt i speluppbyggnaden får laget fler spelare inblandade och större yta för att spela runt bollen.

Det skapar mer tid och motståndarna blir mer utspridda i sitt försvarsspel. Även när målvakten erövrar bollen från motståndarna, vid till exempel inlägg eller djupledsspel, kan han eller hon välja någon form av speluppbyggnad – kort utkast eller kontrollerad passning till en måltavla högre upp på planen.

Kontra

När målvakten har fångat bollen kan han eller hon utnyttja motståndarnas brist på organisation och ställa om snabbt – kontra. En utspark direkt till spelyta 3 eller ett snabbt utkast som passerar flera motspelare kan ge avslut och mål.



MÅLVAKTENS UPPGIFTER I FÖRSVARSSPEL

Säkra Målvaktens huvuduppgifter är att hindra och rädda avslut, men det handlar också om att coacha medspelarna.

Coacha medspelarna

Så fort laget förlorar bollen ska målvakten kommunicera med medspelarna. Syftet är att hindra motståndarna från att komma till avslut. Att styra mittfältsspelare till bättre positioner, uppmana ytterbackar att markera eller mittbackar att blockera skott är exempel på uppgifter för en coachande målvakt.

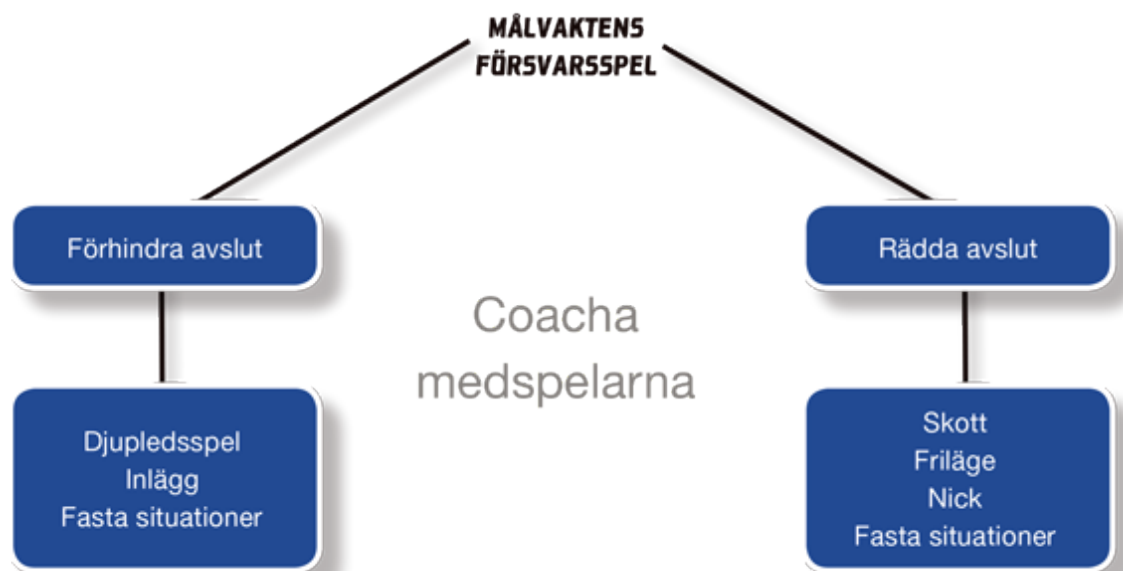
Förhindra avslut

Trots bra samarbete mellan målvakten och utespelarna lyckas ibland motståndarna flytta fram sina positioner.

Djupledspassning bakom backlinjen, inlägg mot forwards eller frispark från kanten kan leda till avslut. Om målvakten agerar vid dessa tillfällen kan motståndarna få svårt att avsluta.

Rädda avslut

Det är omöjligt att helt hindra motståndarna från att avsluta, men målvaktens samverkan med utespelarna kan bidra till att minska antalet avslut. I elitfotbollen räddar målvakten i genomsnitt 4–5 avslut per match. Det handlar då om distansskott, närskott efter till exempel djupledspassspel eller avslut efter inlägg.



TRÄNINGSSINNEHÅLL 6-9 ÅR

SvFF rekommenderar att barn 6–7 år spelar matcher 3 mot 3 med små mål och utan målvakter.

Alla barn i den här åldern bör dock pröva målvaktsspelet vid några träningstillfällen per säsongen vilket skapar intresse och inspiration inför kommande spelformer. Denna träning bör innehålla mycket lek och koordinationsträning med boll (jonglera, kasta–fånga, passa, dribbla och skjuta) samt smålagsspel. Även rotationsträning, till exempel kullerbyttor, är bra för att utveckla barnens kroppskontroll.

Färdighetsträning och smålagsspel

När barnen är i 8 – 9-årsåldern kan enstaka träningspass innehålla färdighetsövningar som utgår från målvaktsspelet och genomförs individuellt, i par eller i små grupper. Barnen får träna att fånga bollen i olika höjdlägen, kasta sig och fånga bollen vid skott och frilägen samt rulla ut bollen längs marken för att sätta igång spelet.

Varje lag bör ha få spelare, två till fyra, vid spelträningen eftersom det ger många bollkontakter och mycket beslutsfattande. Vid avslut mot mål och vid smålagsspel ska barnen turas om att vara målvakter.

Målvaktsfys

Målvaktsträning i form av att hoppa och landa, springa och bromsa, lägga sig på marken och resa sig samt göra riktningförändringar är tillräckligt för att träna målvakternas styrka och snabbhet före puberteten.

TRÄNINGSSINNEHÅLL 9-12 ÅR

Träningsinnehållet bör präglas av aktiviteter som stimulerar kroppsuppfattningen, samarbetslekar som tillgodoser rörelsebehovet och utvecklar spelförståelsen samt allsidig fotbollsträning. Koordinationsträning både med och utan boll och i form av olika hinderbanor bör också få stort utrymme. De målvaktsaktioner som ingår i spelformerna 5 mot 5 och 7 mot 7 bör också tränas vid några träningspass per månad. Träningen bör planeras så att alla kan vara målvakt i både färdighetsövningarna och i spelövningarna.

Försvarsspel

I försvarsspelet ska målvakten träna de färdigheter som krävs för att förhindra och rädda avslut vid djupledsspel, skott och frilägen. Målvakten behöver träna på att placera sig under spelet så målvakten täcker ytan mellan mållinjen och de närmaste medspelarna.

De träningspass där målvaktsspelet får större utrymme ska innehålla både färdighetsträning och spelträning. Färdighetsträningen genomförs bäst i mindre grupper med 2-4 barn i varje grupp och där barnen turas om att vara målvakt respektive utespelare som "servar" med bollar.

Övningarna bör organiseras så att det blir tillräckligt många upprepningar av målvaktsmoment där målvakterna måste fatta någon form av beslut innan de ingriper. Spelträningen bör bygga på lag med varierande antal spelare i spel från 2 mot 2 till 5 mot 5. Målvakterna bör bytas ofta så att alla får pröva målvaktsspelet ungefär lika mycket.

Anfallsspel

Målvakterna kan välja att antingen rulla ut bollen eller kasta ut den till en medspelare på egen planhalva. Utkast/igångsättning – rulla ut längst marken eller kastar i luften blir därför ett nytt moment att träna under den här perioden. För att utveckla målvaktsspelet vid matchsituationen speldjup bakåt bör målvaktsträningen innehålla mottagning/passning, grundförutsättningar i anfallsspel (spelbarhet, spelavstånd, speldjup och spelbredd) och de kollektiva anfallsmetoderna uppflyttning.

TRÄNINGSSINNEHÅLL 12-14 ÅR

Försvårsspel

Målvaktens uppgifter i skedena återerövring och förhindra speluppbyggnad är att styra medspelarna och bryta motståndarnas försök till genombrott. Därför behövs spelträning där målvakten får träna att kommunicera med medspelarna och placera sig på rätt avstånd i förhållande till framförallt backlinjen.

Målvakterna ska träna alla matchsituationer som ingår i skedet förhindra och rädda avslut – djupledsspel och frilägen, inlägg och skott. Vid träning av djupledsspel och frilägen introduceras fempunktsblockering som teknisk färdighet. För att förhindra motståndarnas försök till genombrott ska målvaktens kontakt och samarbete med backlinjen också prioriteras.

Målvaktens tekniska färdigheter vid inlägg (upphopps-, grepp- och boxteknik), målvaktens position vid inlägg och samverkan med utspelarna ska tränas både med enbart målvakter inblandade och i spelövningar. Matchsituationen skott ska tränas med övningar där målvakten och en eller flera utspelare samarbetar för att blockera, täcka och rädda avsluten.

Anfallsspel

Anfallsspelet bör präglas av fortsatt kortpassningsspel där målvakten är en viktig resurs i speluppbyggnaden, både som förste anfallsspelare vid inspark och som understödsspelare eller spelvändare. Målvaktens fysiska och psykosociala utveckling och den större planen gör att även långa passningar och långa utkast ska vara viktiga träningsinslag i målvaktens anfallsspel. Reglerna i spelformen 9 mot 9 tillåter att målvakten sätter igång spelet med utspark vilket motivera träning av sidvolleyutspark.

Integrerad målvaktsträning

Målvakter ska under varje träningspass få återkoppling på sina målvaktsaktioner. Det är också meningsfullt att fortfarande låta alla spelare träna och spela på olika positioner. Träningen kan organiseras så att målvakterna i spelartruppen genomför några övningar som leds av målvaktstränaren, till exempel under förberedelseträningen och vid särskild färdighetsträning. Det är också viktigt att större delen av målvaktsträningen integreras med lagets träning så att målvakterna får möjlighet att uppfatta, ta beslut och agera i spelsituationer som liknar matchsituationer. Därför bör lagtränarna och målvaktstränaren planera och genomföra träningen tillsammans så att den blir meningsfull och matchlik för alla spelare.

Målvaktsfys

Rörligheten i leder och muskler minskar i samband med puberteten. Därför ska förberedelseträningen innehålla någon form av dynamisk rörlighet. Även lättare styrkeövningar för att stabilisera bål, höft och skuldra samt styrkeövningar för övriga kroppen ska ingå i förberedelseträningen. Snabba förflyttningar på små ytor där målvakterna accelererar, bromsar, ändrar riktning, hoppar och landar bör genomföras under några minuter i början av varje träningspass.

MÅLVAKTENS TRÄNING OCH FÄRDIGHETER

Färdigheter

Knatte-11 år	12-14 år	14-19 år
Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen Förflytta sig Kasta ut bollen längs marken Ta emot bollen Driva Passa, kort	Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen, djupled, motståndare dribbla Förflytta sig Hoppa upp och fånga bollen Kasta ut bollen. Kort och lång Ta emot bollen Driva Passa, kort Passa, långt Skjuta ut bollen på volley	Fånga bollen Kasta sig och fånga bollen Förflytta sig Hoppa upp och fånga bollen Boxa bollen, en hand, två händer Kasta ut bollen, kort och lång Ta emot bollen Driva Passa, kort Passa, långt Skjuta ut bollen på volley

Försvarsspel

Knatte-11 år	12-14 år	14-19 år
Förhindra avslut Rädda avslut Utgångsställning Fånga bollen längs marken - grepteknik Fånga bollen i midjehöjd - grepteknik Fånga bollen i brösthöjd - grepteknik Fallteknik - Kasta sig och fånga bollen	Förhindra avslut Rädda avslut Djupledsspel - Fånga djupledspassning - grepteknik Friläge Inlägg Kasta sig och fånga djupledspassning - fallteknik Kasta sig och fånga bollen när motspelaren dribbla - fallteknik Kasta sig och fånga/stöta bollen Blockera avslut	Förhindra avslut Rädda avslut Djupledsspel - Fånga djupledspassning - grepteknik Friläge Inlägg Kasta sig och fånga djupledspassning - fallteknik Kasta sig och fånga bollen när motspelaren dribbla - fallteknik Kasta sig och fånga/stöta bollen Blockera avslut

Anfallsspel

Knatte-11 år	12–14 år	14–19 år
Igångsättning - Rulla ut bollen längs marken Passning längs marken med insidan av foten Spelbarhet Speldjup bakåt	Spelbarhet - positionsspel Speldjup bakåt Spelvändning Igångsättning, kast längs marken Igångsättning, kast i luften Igångsättning volley Ta emot och passar bollen med insidan av foten Passa bollen med skruv	Spelbarhet - positionsspel Speldjup bakåt Spelvändning Igångsättning, kast längs marken Igångsättning, kast i luften Igångsättning volley, sidvolley Ta emot och passar bollen med insidan av foten Passa bollen med skruv Passar bollen med vrist

Fysisk träning

Knatte-11 år	12–14 år	14–19 år
Koordination Dynamisk rörlighet	Koordination Dynamisk rörlighet Allmän styrka Snabbhet	Koordination Dynamisk rörlighet Rörlighet Allmän styrka Snabbhet Målvakts uthållighet

UTBILDNING LEDARE

Fortuna FF vill gärna att så många ledare som möjligt utbildar sig för att kunna ge våra flickor och pojkar bästa förutsättningar under träning och match.

Följande utbildningsmöjligheter finns. Så klart kan vi hitta ytterligare utbildningsmöjligheter om målsättning för vidareutbildning finns.

- SvFF MV C - SVFF MV D
- UEFA MV B
- UEFA MV A

Fortuna FF vill att alla nya ledare går "grönt kort-kursen samt att utvald mv tränare går SvFF MV D & C.



TILLSAMMANS ÄR VI FORTUNA FF