



LEDARFORTBILDNING

Målvaktsspel

Målvaksprojektet

4. November 2025

Kvällens värd: Boo FF



Gudbjörg Gunnarsdottir

SvFF: Målvaktstränare F17-F19/08
StFF: Distriktsförbundskapten F09 & F11

Tränarkarriär: Mv tränare Eskilstuna United,
Damallsvenskan, Mv tränare Arna Bjørnar,
Toppserien,

Senior spelarkarriär:
Sverige: Djurgården IF, Norge: Lilleström,
Avaldsnes, Arna-Bjørnar, Tyskland: Turbine
Potsdam
Isländska damlandslaget 2004-2019



Vad är målvaktsspel?

Vilka utmaningar ser ni i att
utveckla era målvakter i
träning och match?

Målvaktens roll och uppgifter i spelets skeden



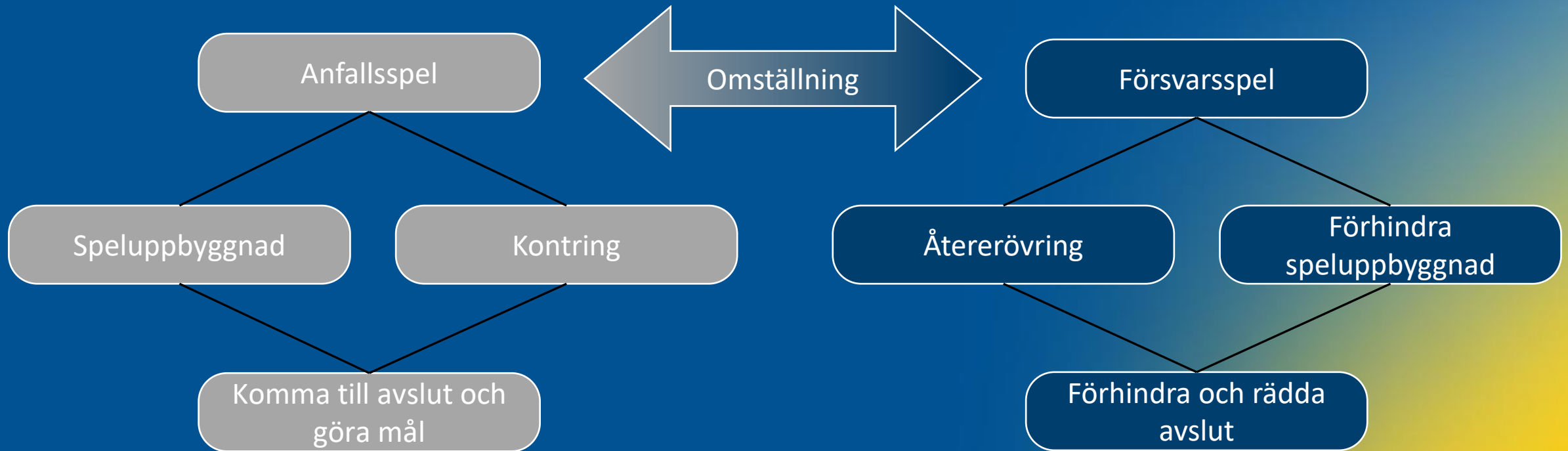
Spelet





Beskrivning av spelet

Spelets skeden

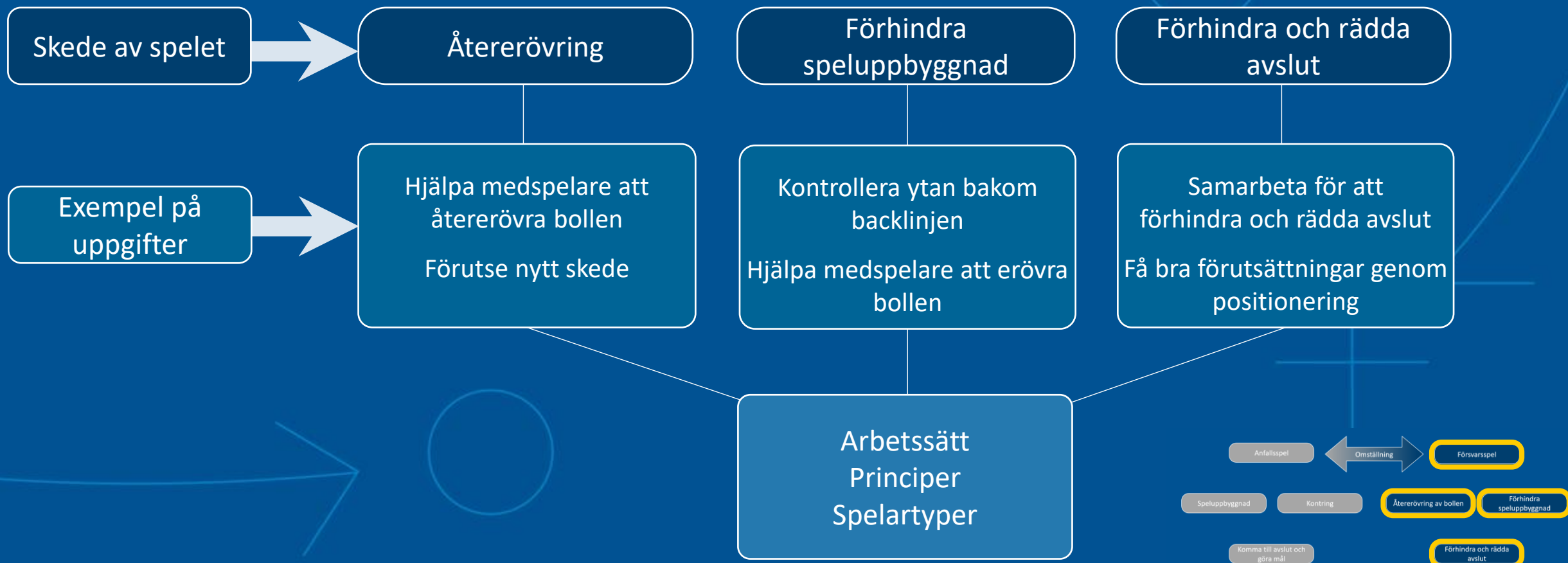


Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.

Målvaktens roll i försvarsspelet



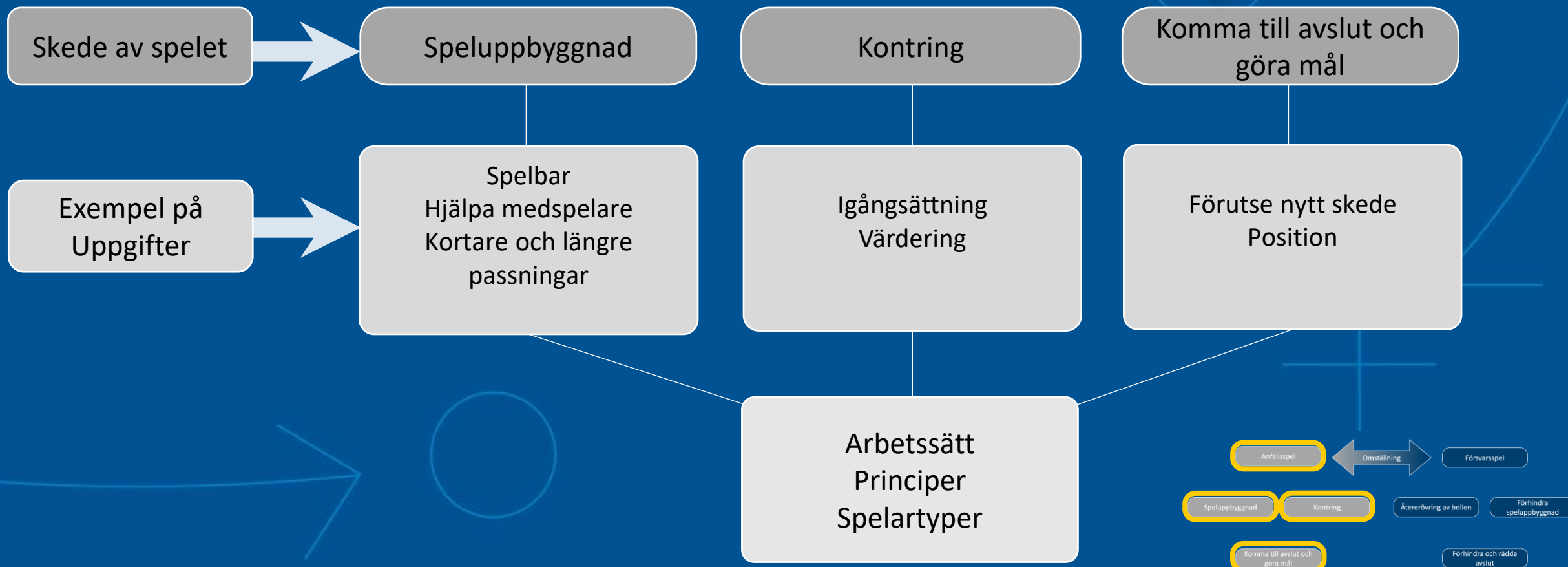
Målvaktens roll i försvarsspelet



Målvaktens roll i **anfallsspelet**



Målvaktens roll i anfallsspelet



Målvaktens roll i anfallsspel



5

Spela bakom
Passning i luften till spelyta 3.

4

Spela på
Passning i luften till spelyta 2, till exempel 10:a.

3

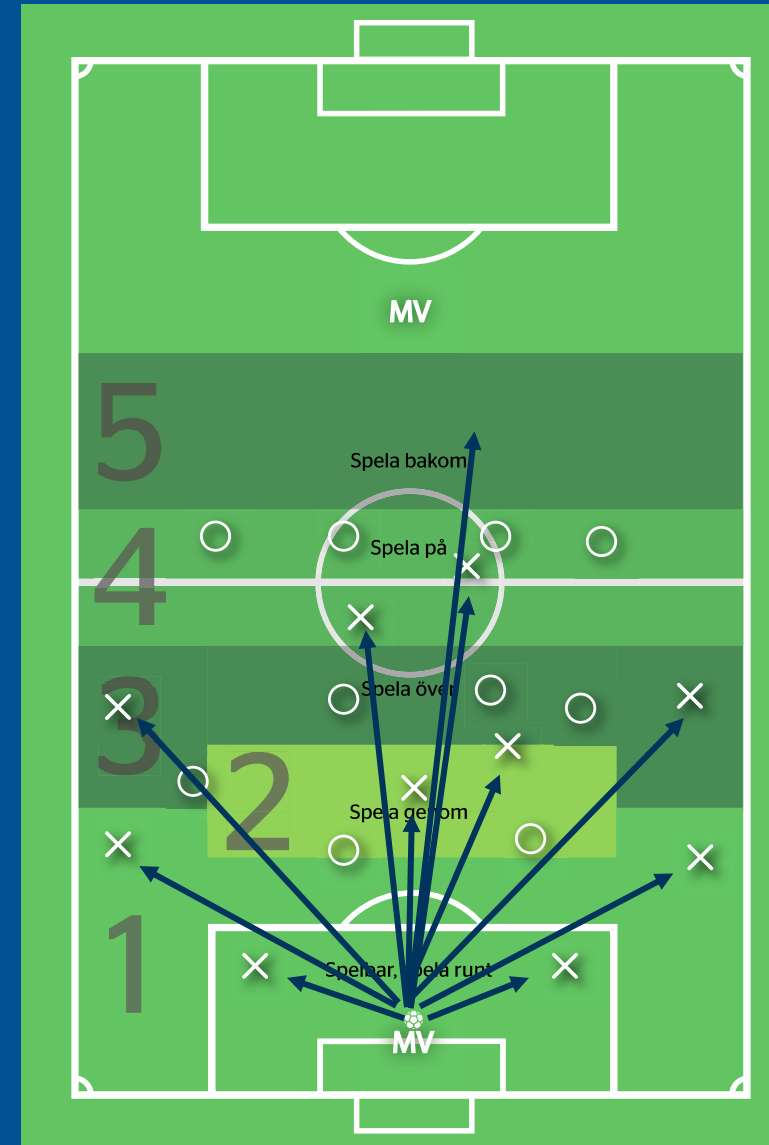
Spela över
Passningar, oftast i luften, över motståndarnas första lagdelar till en ytterback eller yttermittfältare.

2

Spela genom
Passningar på marken förbi motståndarnas första lagdel till en innermittfältare i spelyta 1.

1

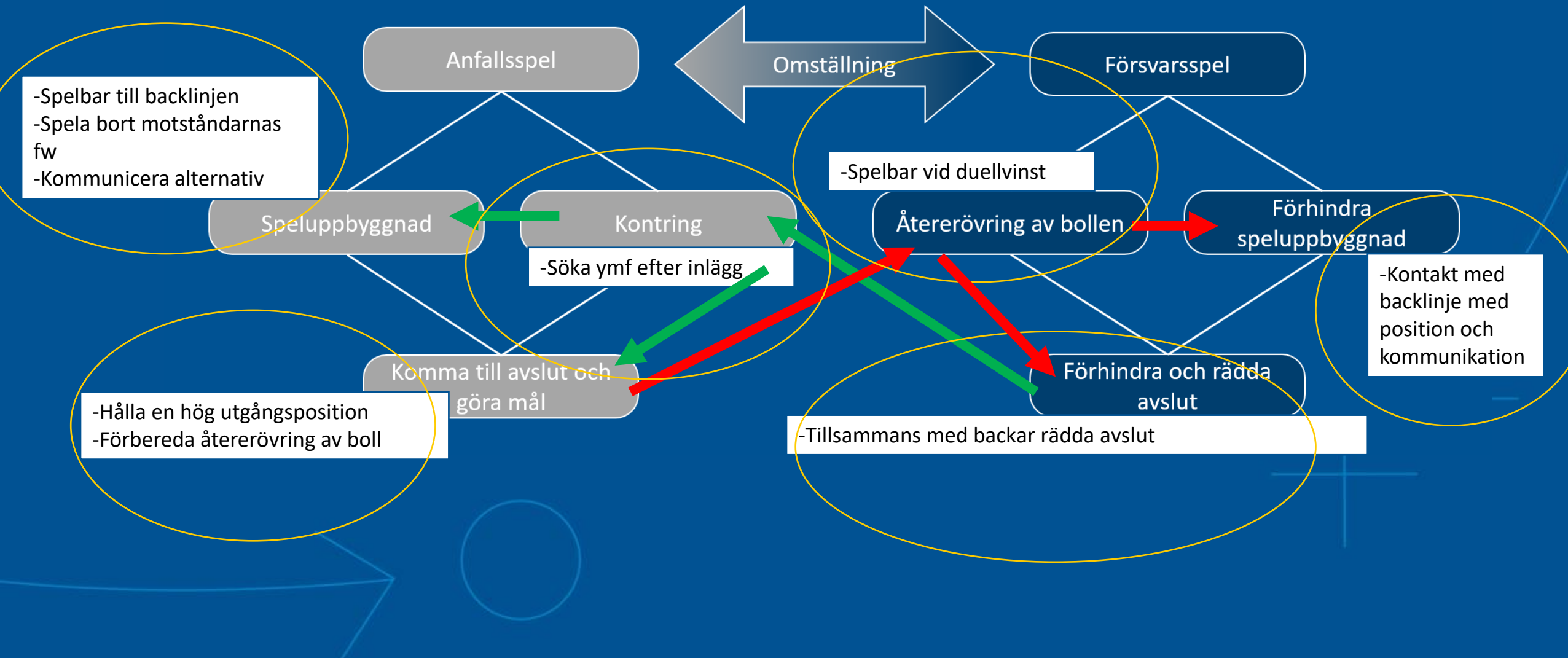
Spela runt – spelbar
Passningar i utgångsytan. Ofta till mittbackar eller ytterbackar som flyttat ner.



Målvakten i spelets skeden



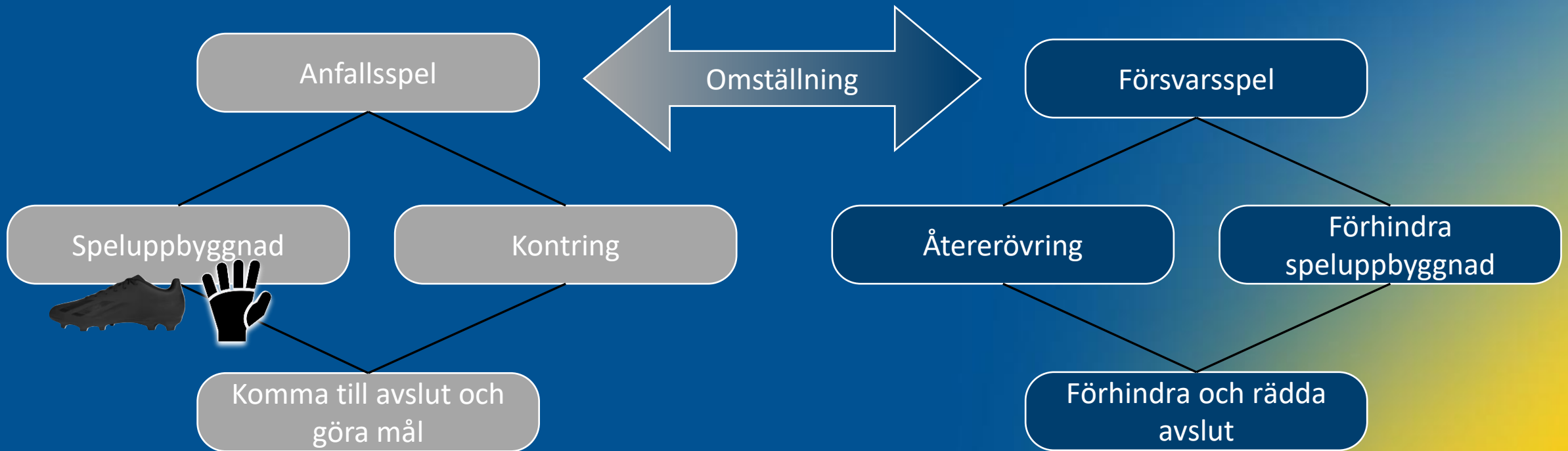
OM det är centralt i målvaktens roll i skedena – hur tränar vi det?





Beskrivning av spelet

Spelets skeden

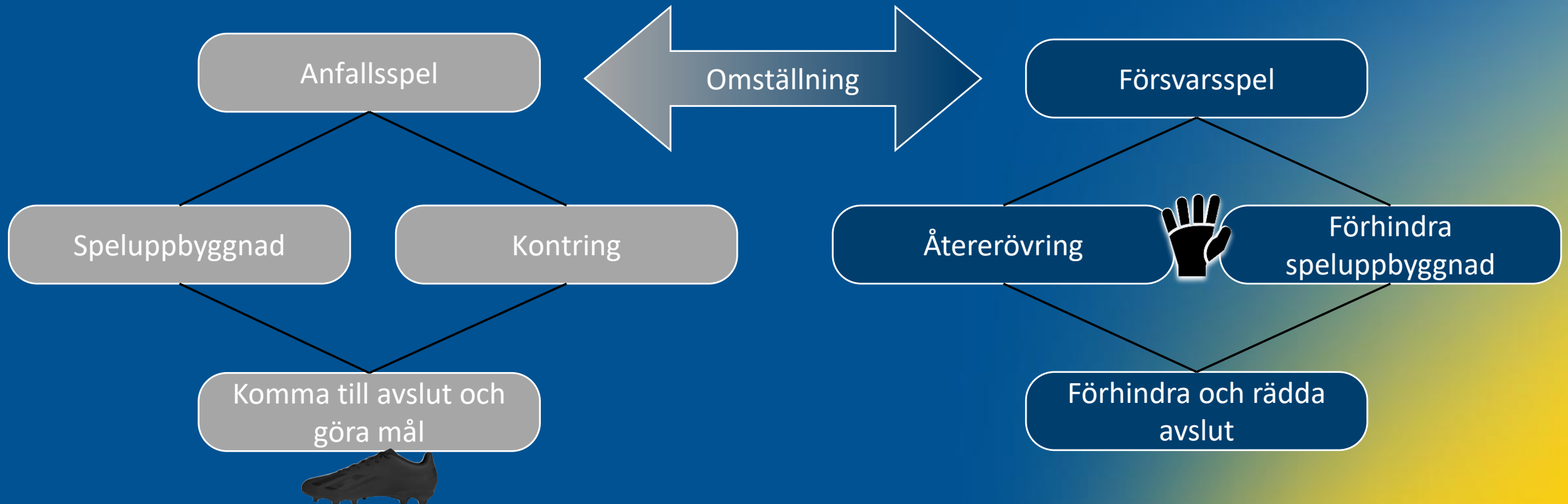


Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.



Beskrivning av spelet

Spelets skeden



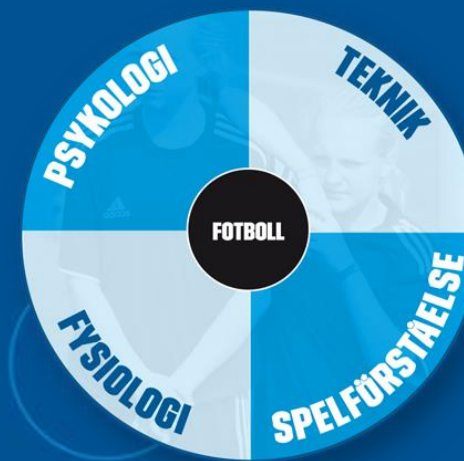
Målvakten är aktiv i alla spelets skeden, genom direkta eller indirekta aktioner.

Spelet

Målvaktsaktioner



Målvaktsaktion



Exempel på målvaktsaktioner

Spelförståelse: Ska målvakten fånga bollen eller stöta bort den när hen räddar avslutet?

Teknik: Hur gör målvakten för att undvika retur om hen försöker fånga bollen eller hur stöter hen bort bollen om skottet är hårt?

Fysik: Vilken kraft behövs i frångjutet om målvakten försöker kasta sig och fånga bollen?

Psykologi: Vågar målvakten fånga avslutet trots att hen tappade bollen förra gången?

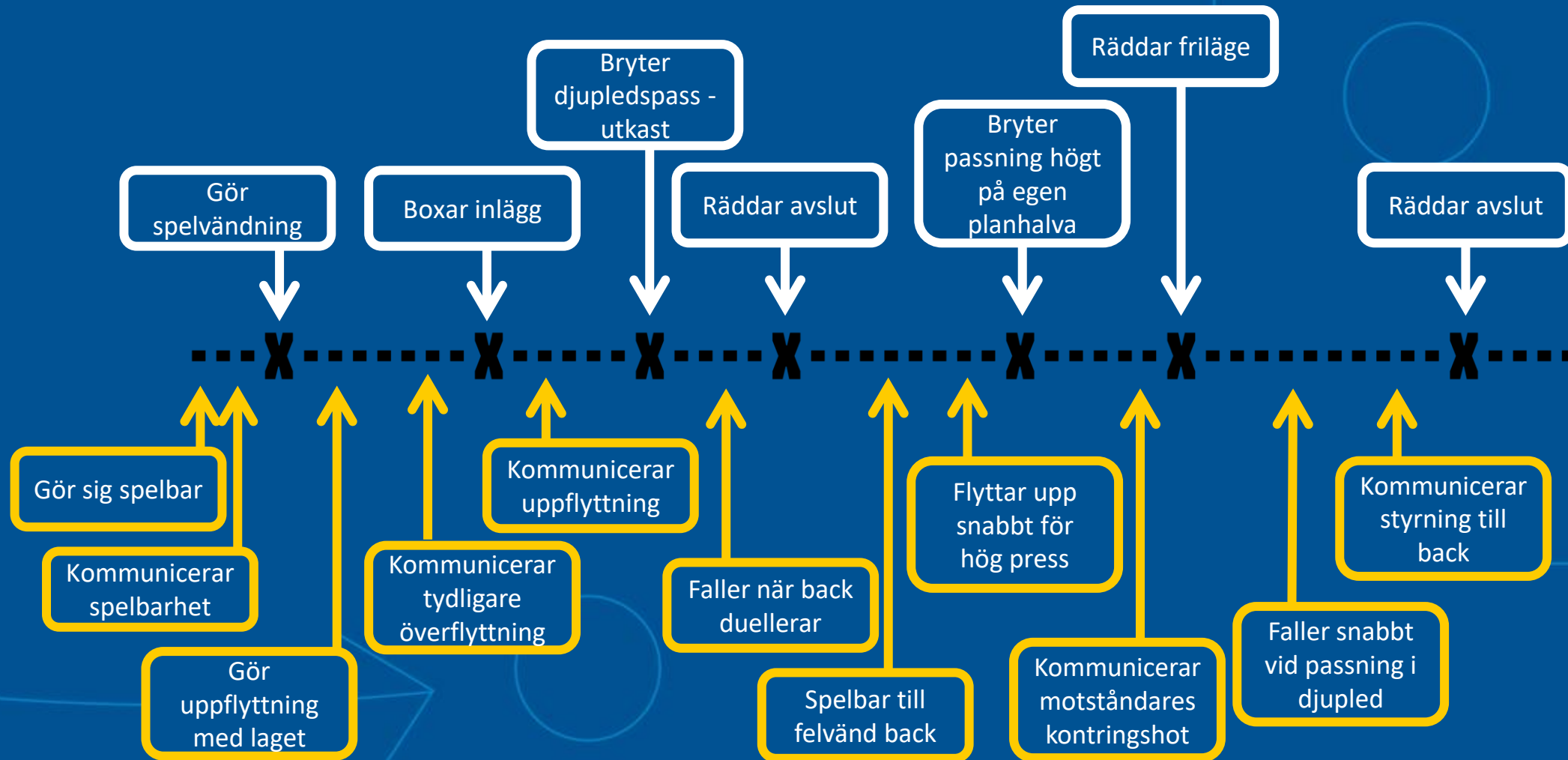


Direkta aktioner

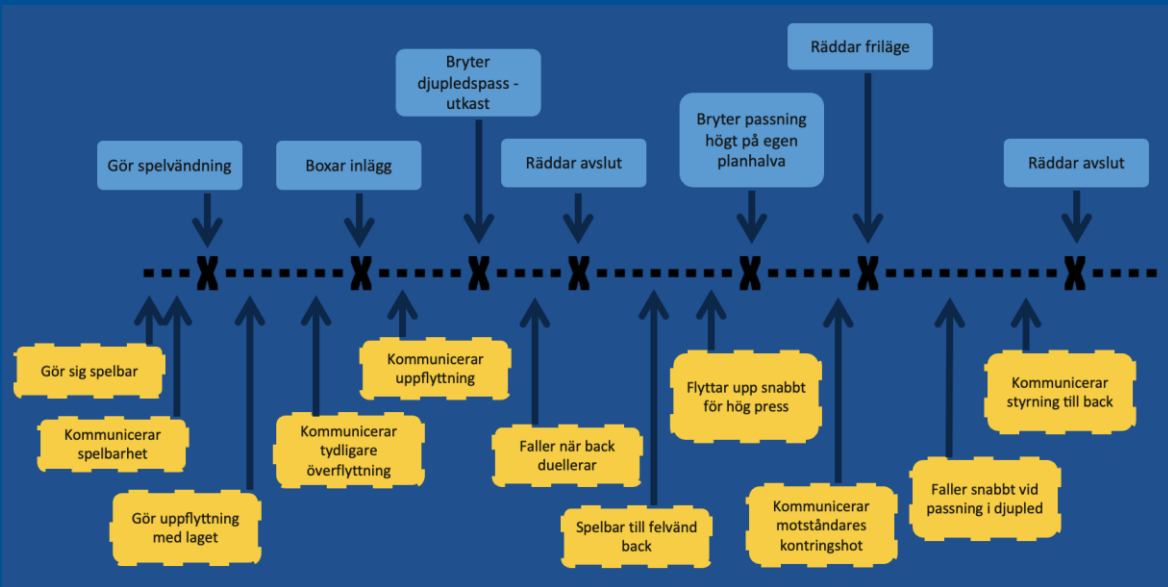
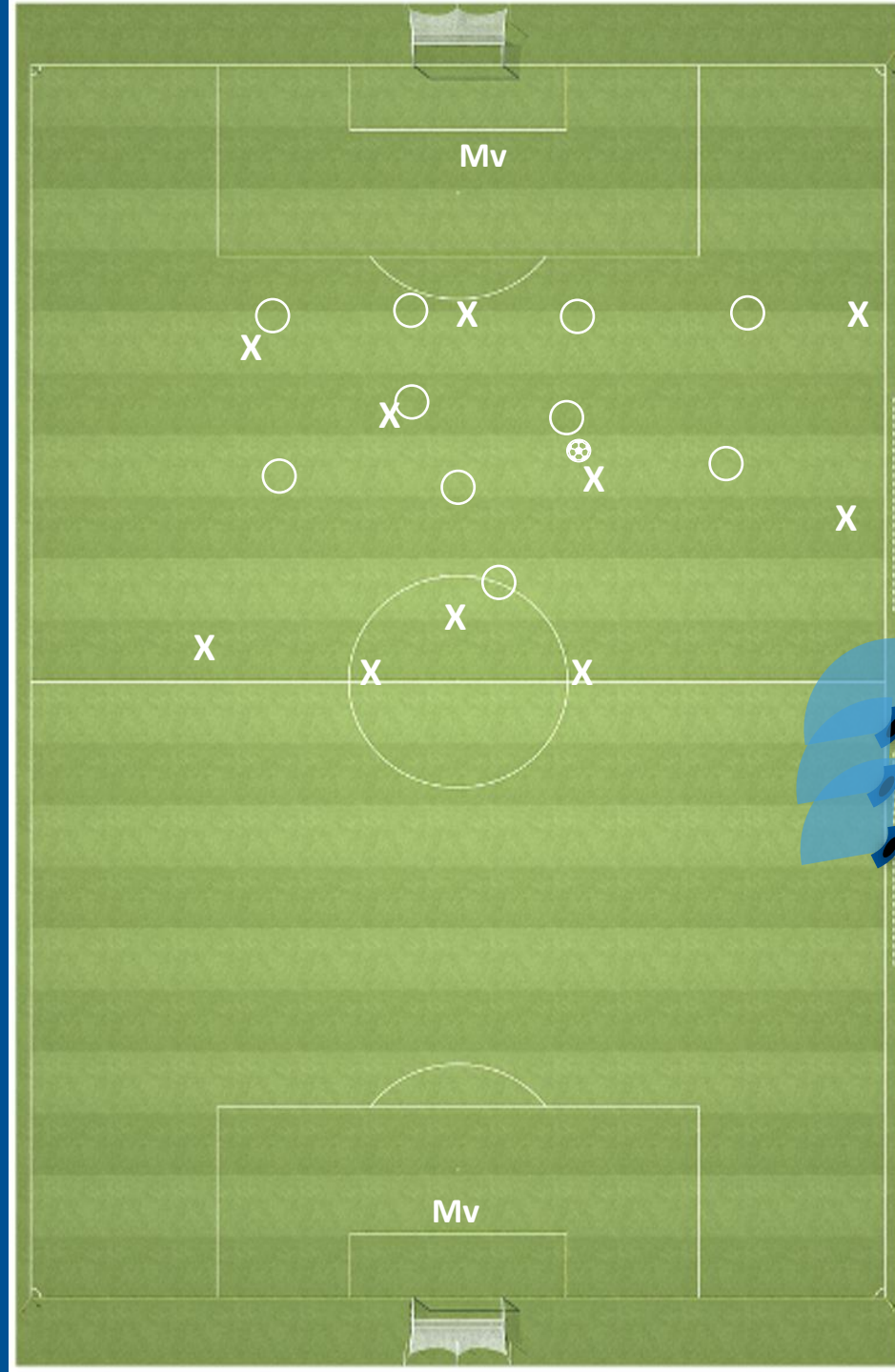
Bollkontakt för målvakten

Indirekta aktioner

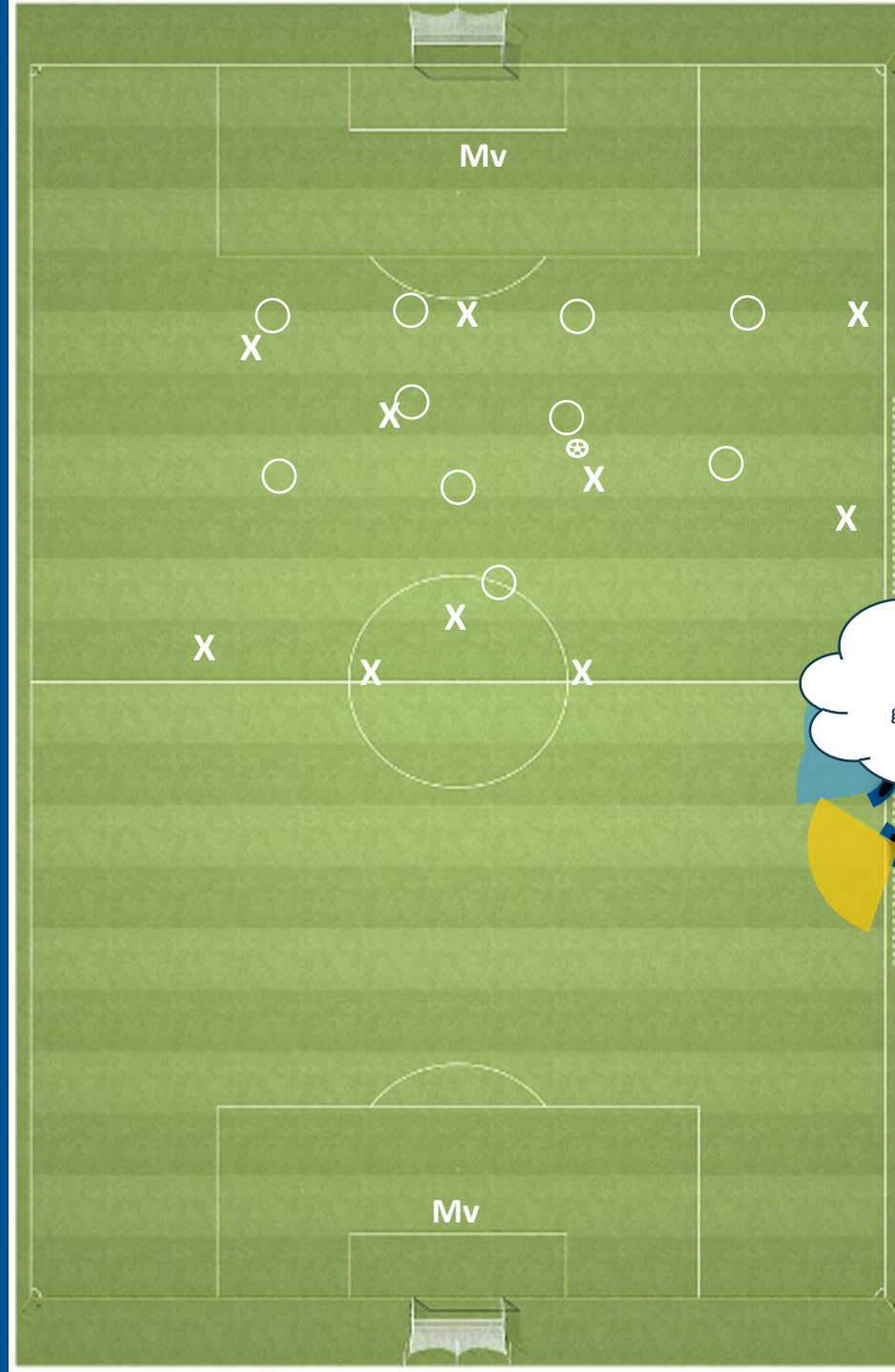
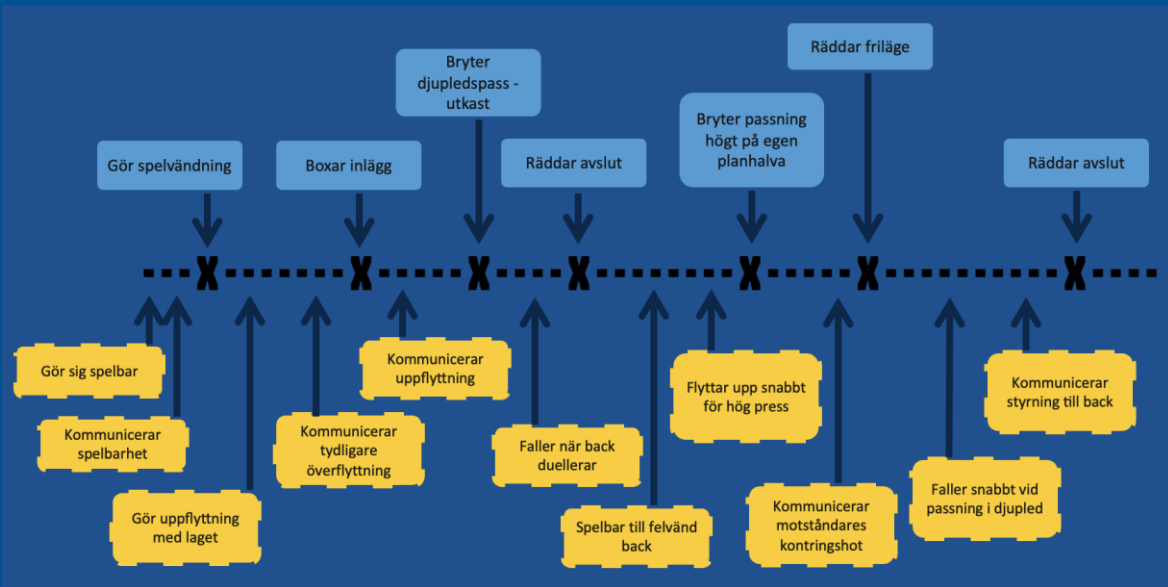
Position och kommunikation som skapar bra förutsättningar för målvakten själv eller medspelare att göra bra direkta eller indirekta aktioner



Direkta aktioner – Indirekta aktioner



Direkta aktioner – Indirekta aktioner



Hur kan jag stötta målvakten utifrån den goda utvecklingsmiljön?



90 sekunder

Diskutera med personen bredvid dig vad en direkt och indirekt aktion är samt motivera varför det är viktigt att förstå båda för att kunna ge en målvakt bra feedback under en hel match/träning. 90 sekunder.



STOPP

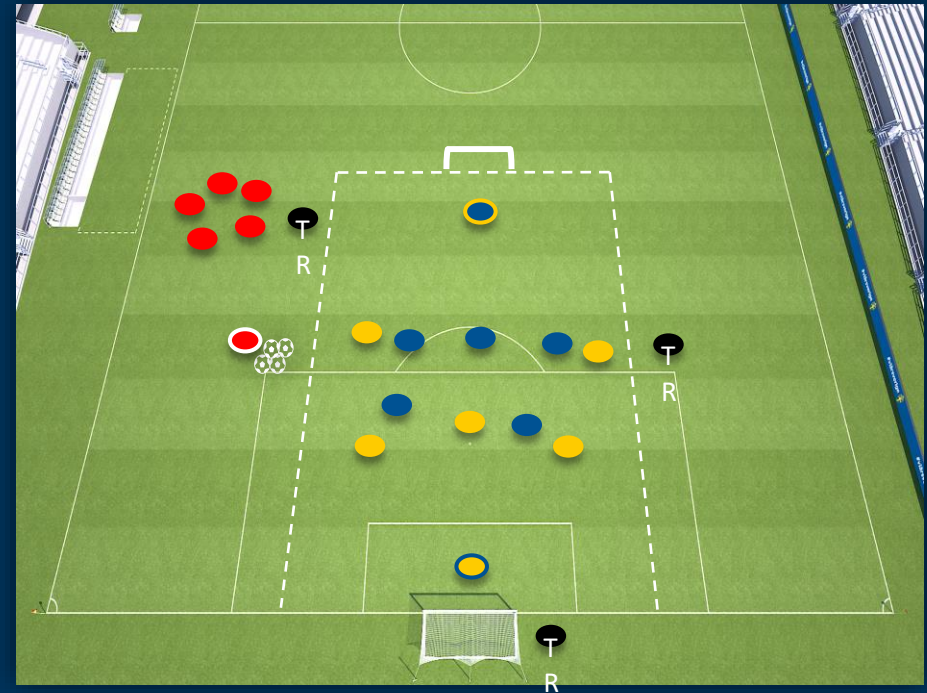
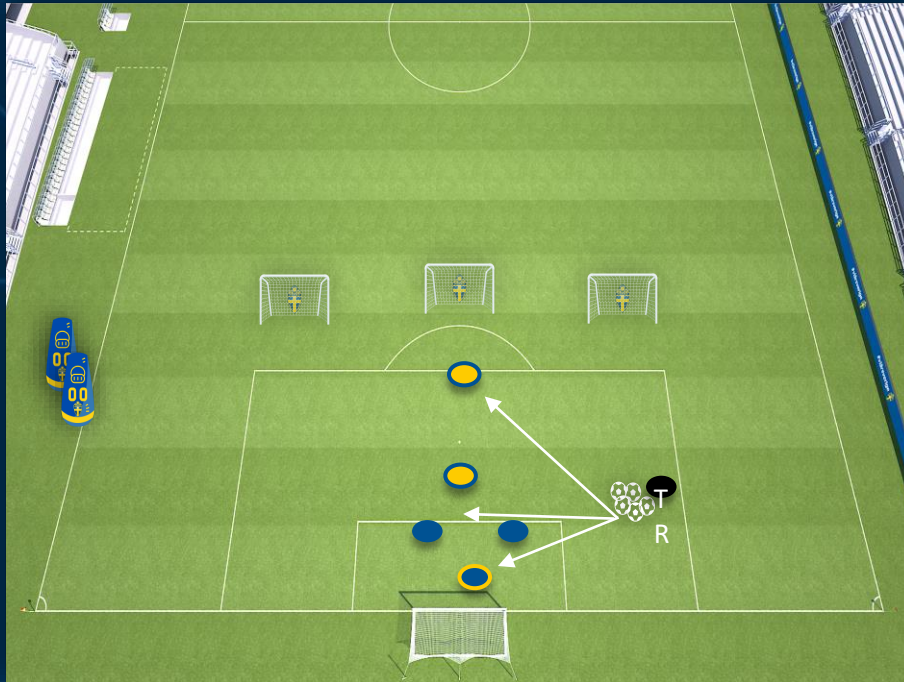


Hur kan jag tänka kring
målvaktsspelet i min
träningsplanering?

Att ha med sig: Vad händer i
matchen?

Spelet

Utveckla målvakten i träning



Några begrepp

- **Målvaktsträning:** All tid i träning för en målvakt
- **Förberedelseträning:** Förberedelseträningen är den första delen av träningspasset och ska förbereda målvakterna för träning.
- **Specialträning:** Specialträning innebär att du bryter ut scenarier som målvakterna kan hamna i under match. Scenarierna kan bestå av enstaka aktioner men kan också vara sammansatta av flera olika delar. Målvakterna får möjlighet att träna målvaktsaktionerna i matchlika situationer.
- **Spelträning:** I spelträning har målvakterna både medspelare och motspelare, vilket ökar träningens förutsättningar att ge stor överföringseffekt till match.

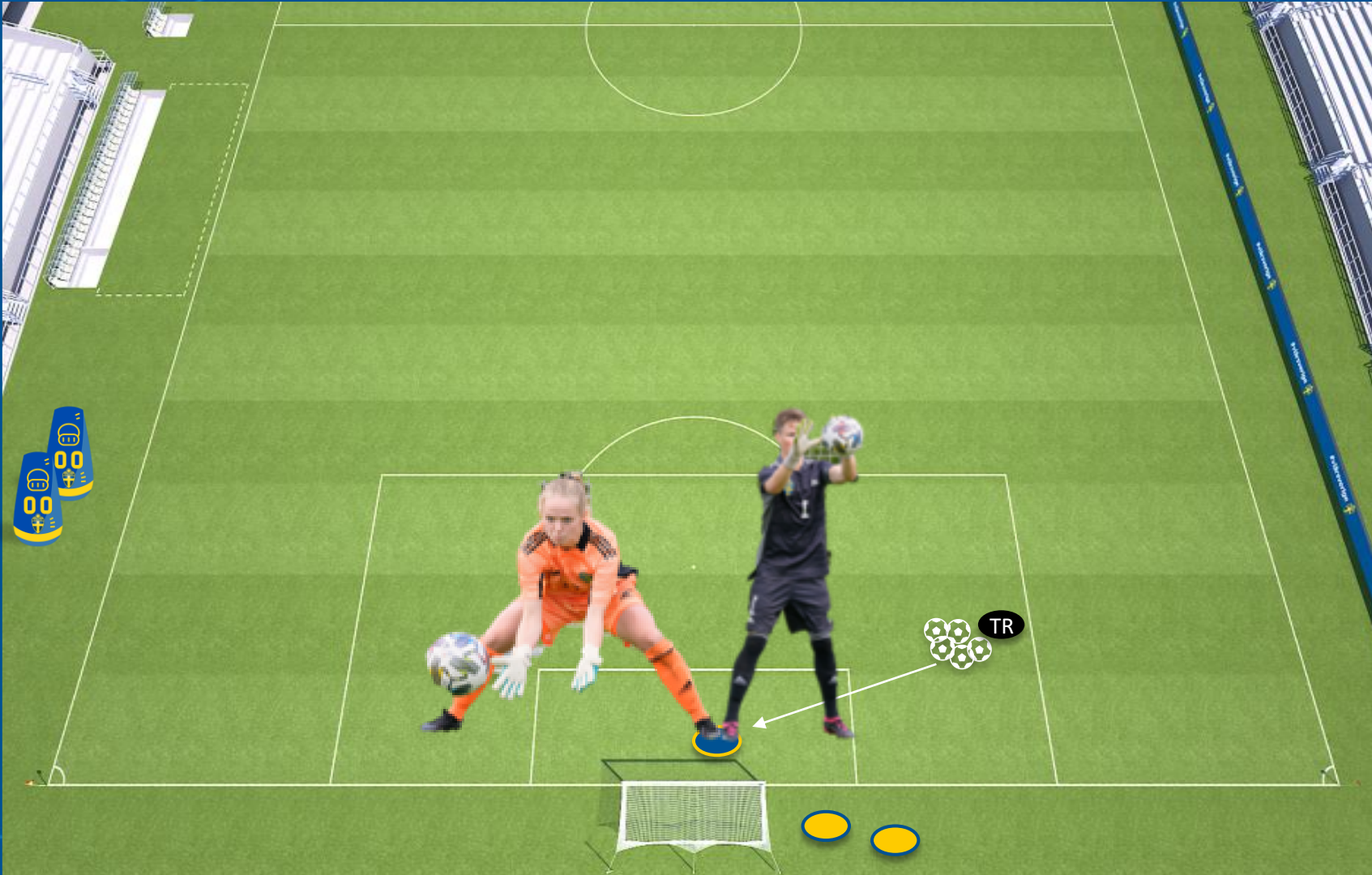
Beslutsfattande och komplexitet



Förutbestämda aktioner

Repetera utan repetition

Övningsdesign



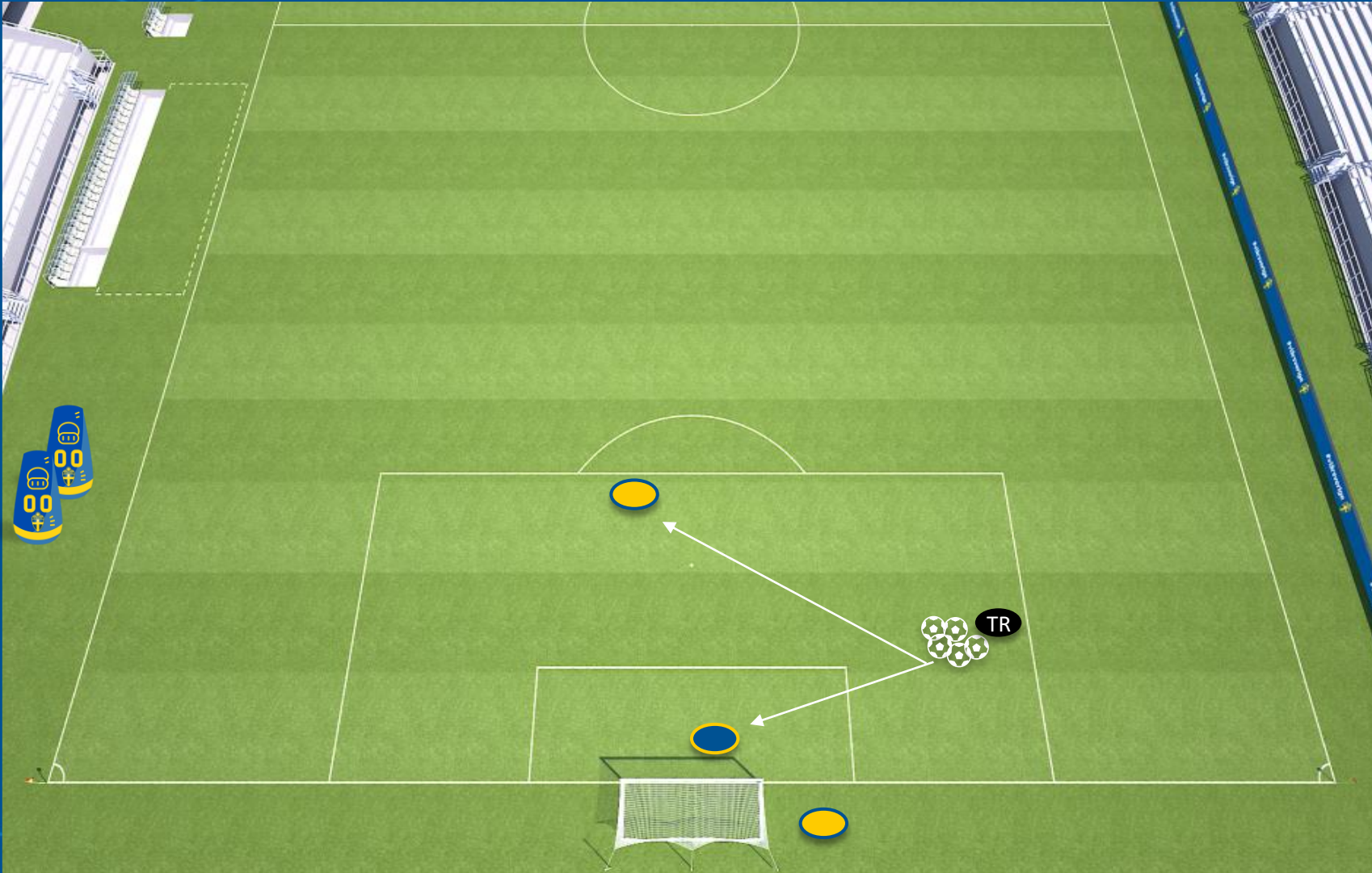
Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



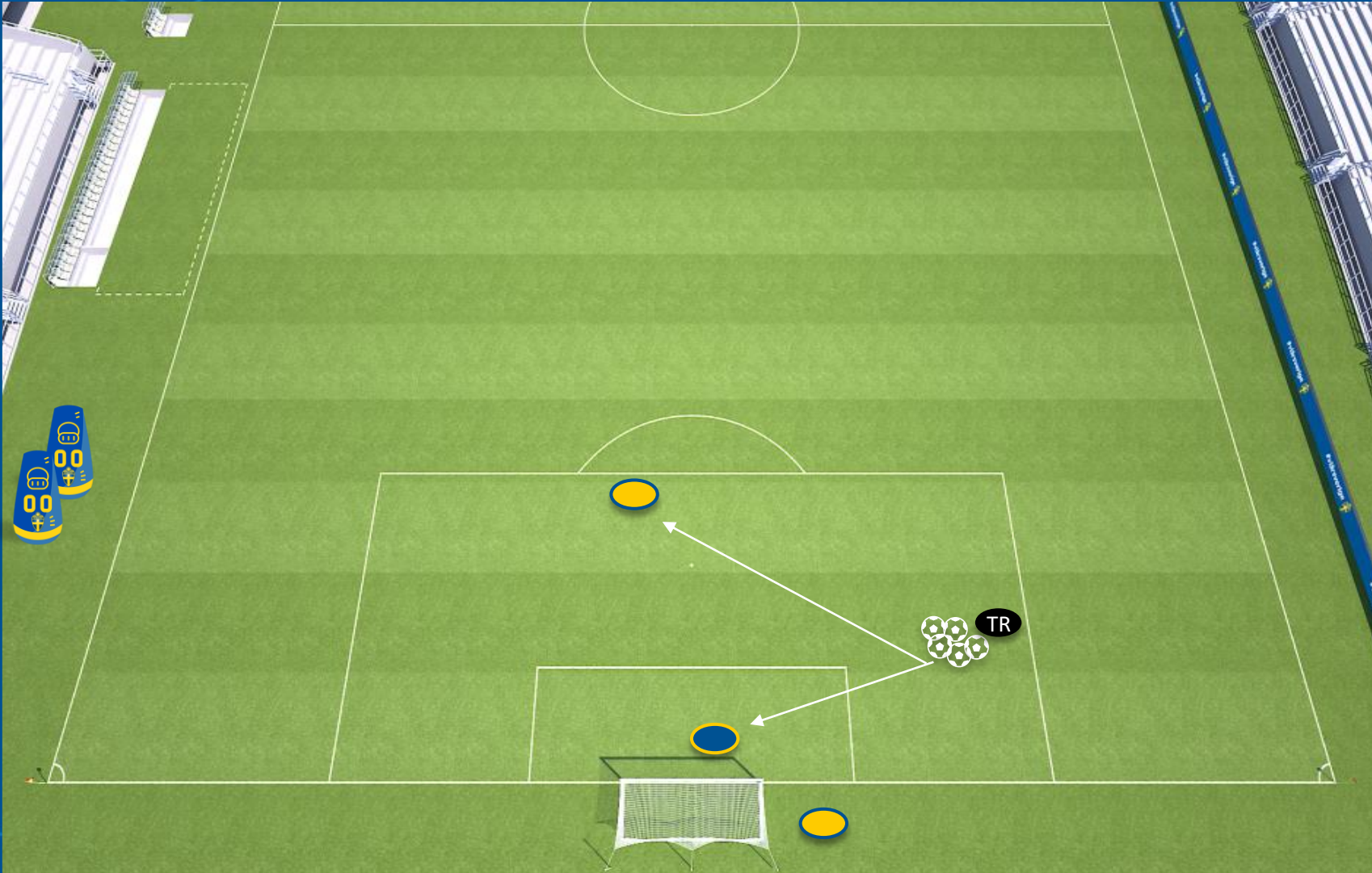
Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

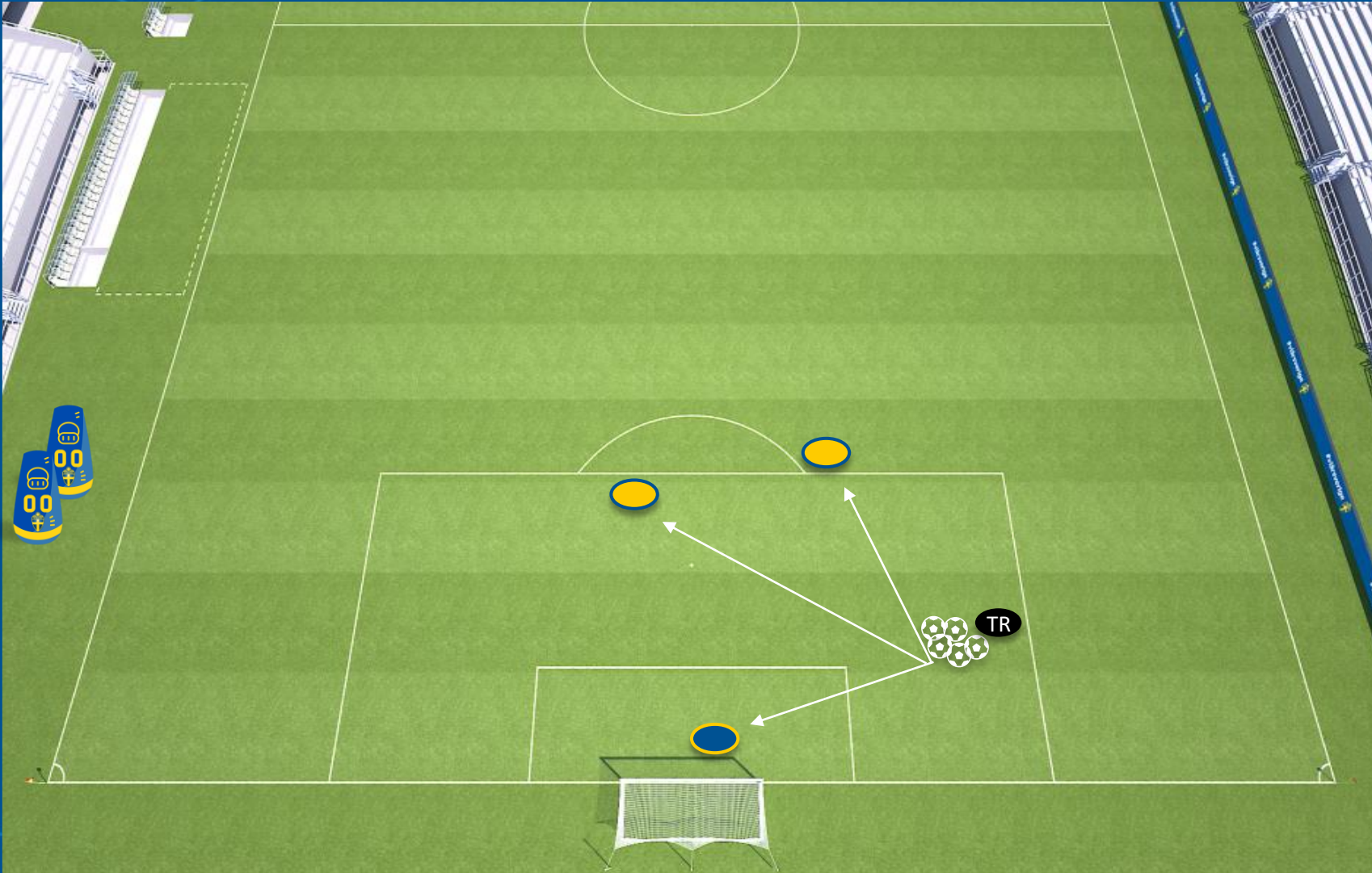
HÖG



LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG



LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



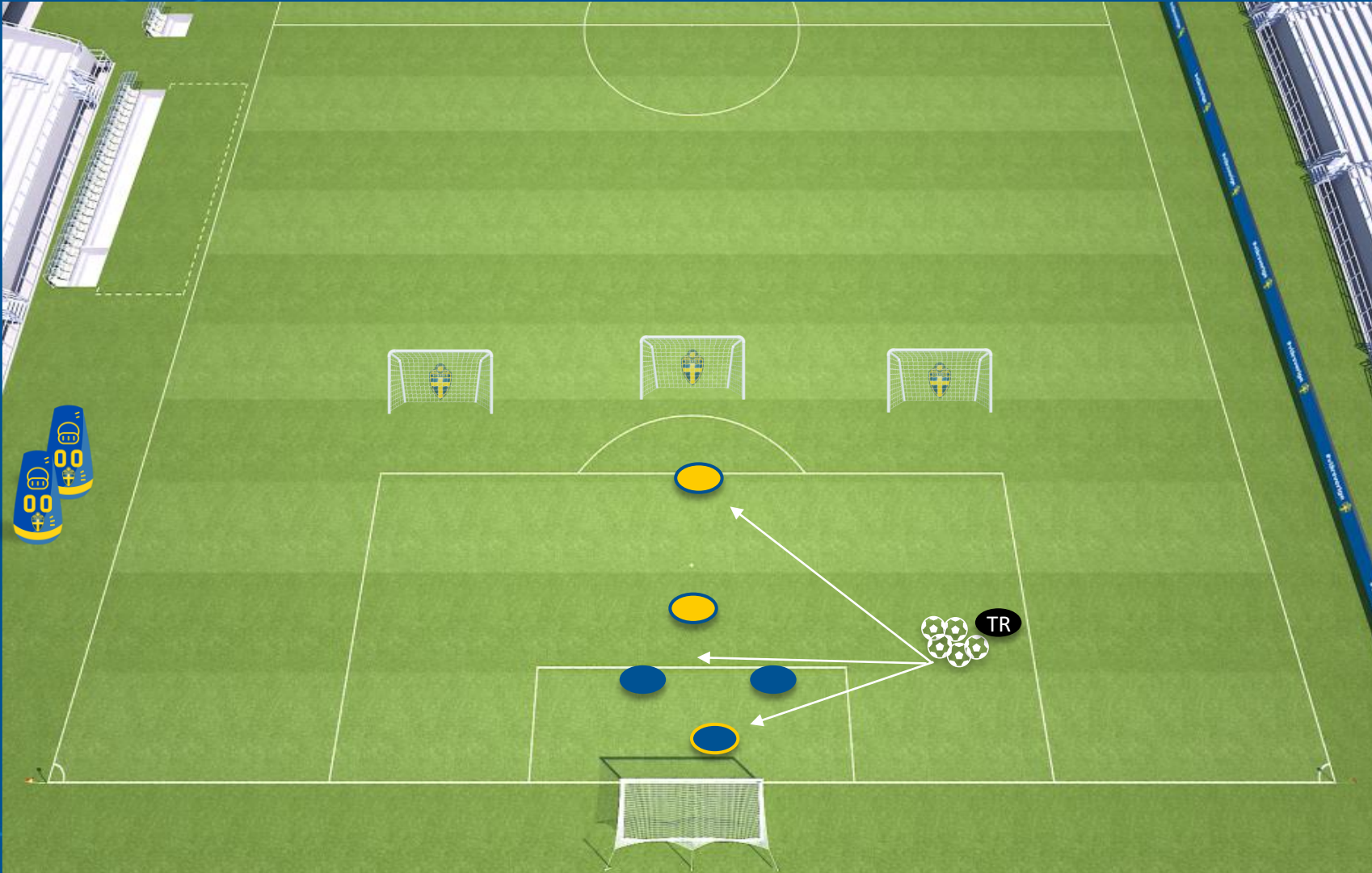
Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



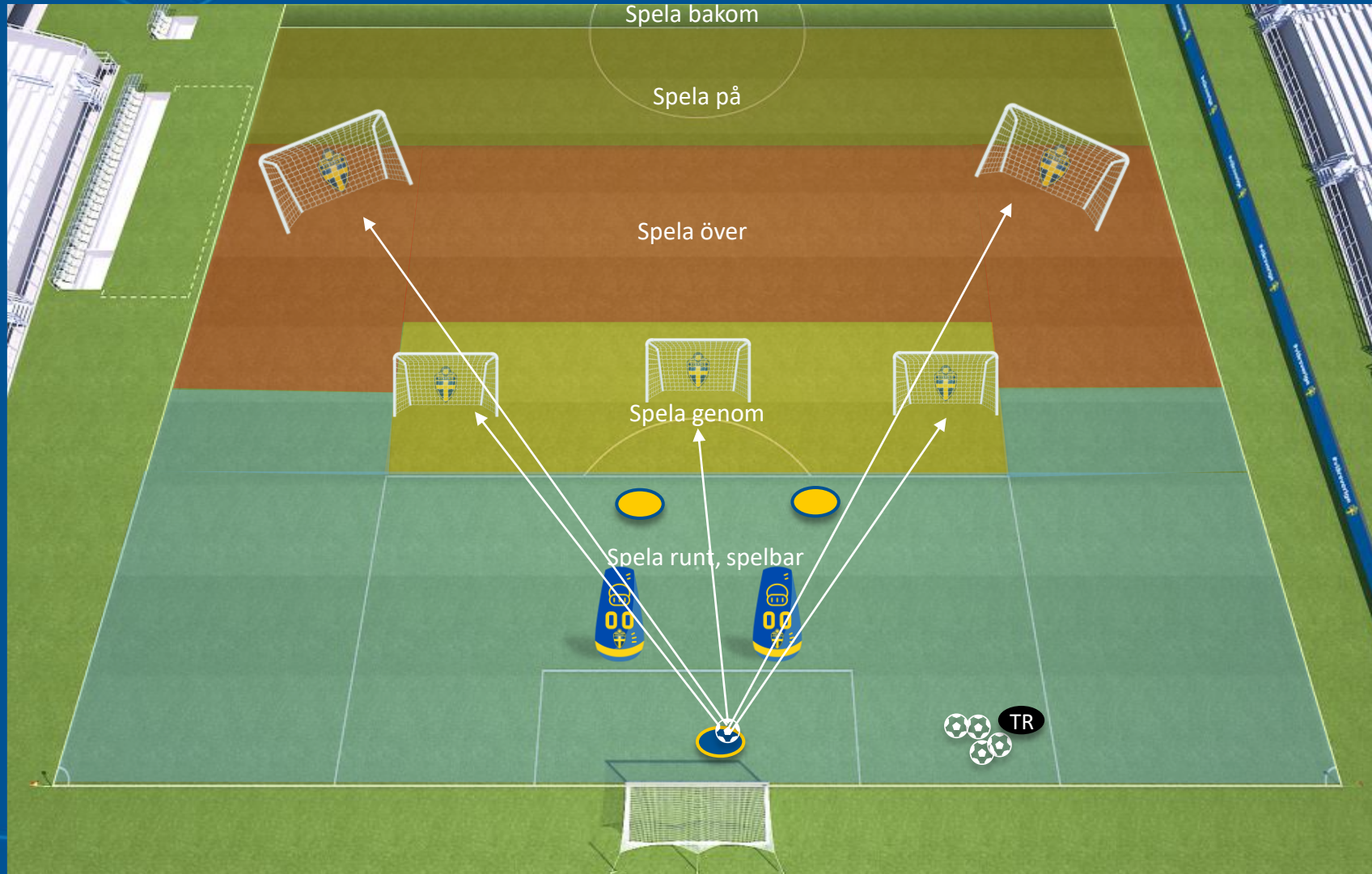
Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner

Övningsdesign



Beslutsfattande och komplexitet

HÖG

LÅG

Förutbestämda aktioner



Assistzoner

Ti

ist-zoner

Assist-zoner

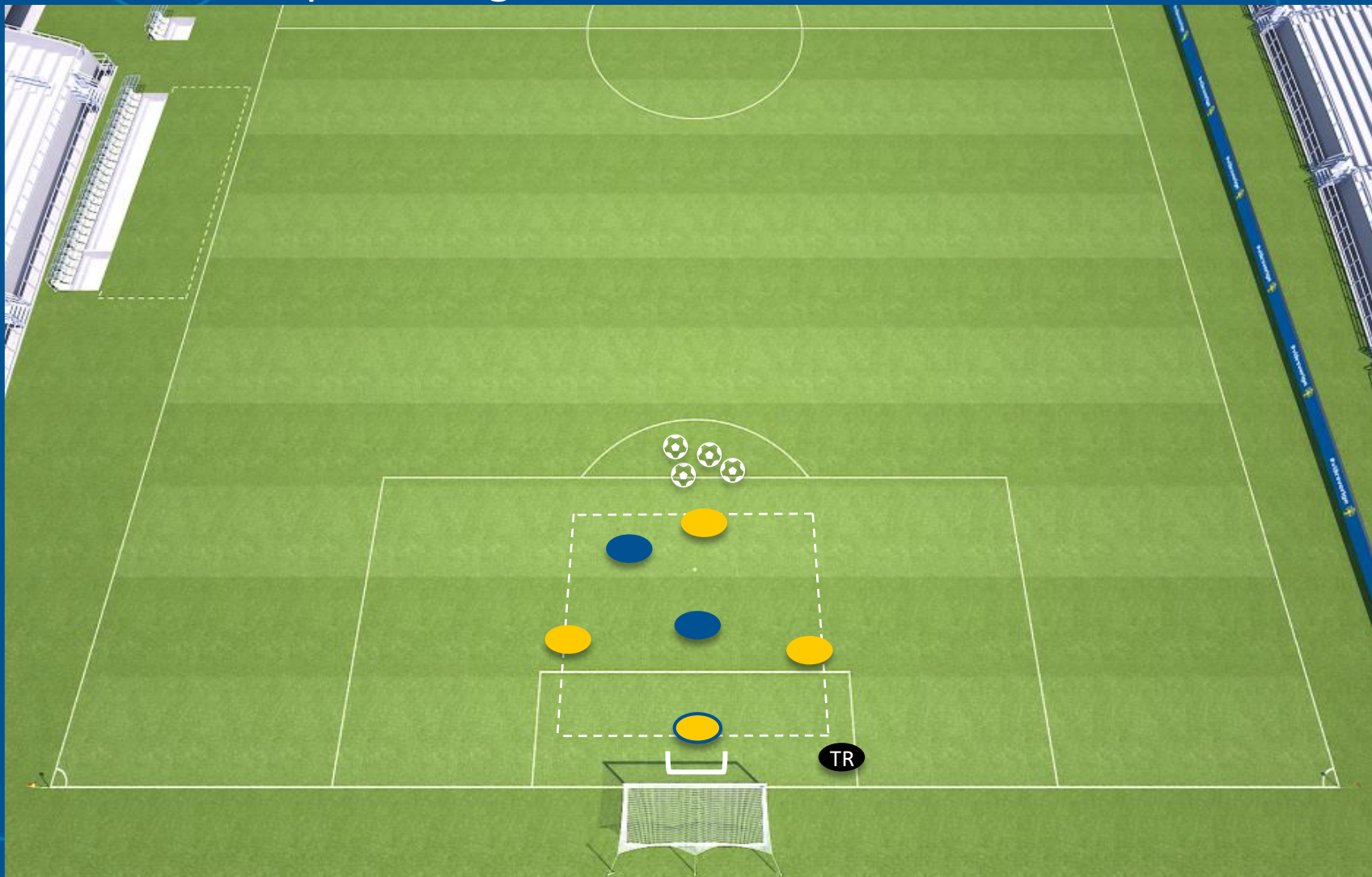
Guldzonen

ck

Gy

Övningsdesign

Utveckla en spelövning

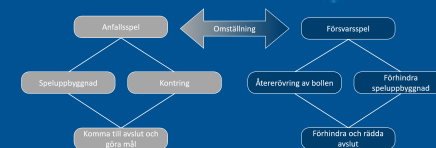


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning



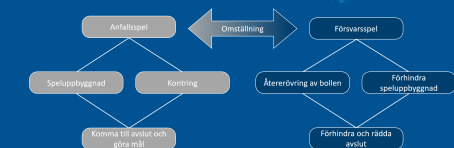
→ Speluppbyggnad (spela runt, spelbarhet)

Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning



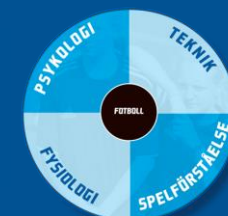
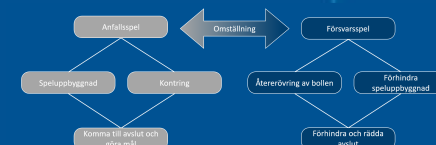
→ Speluppbyggnad (spela runt, spelbarhet)

Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning



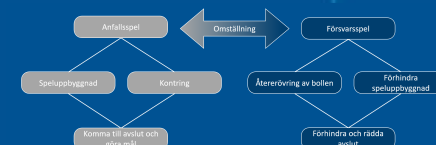
→ Speluppbyggnad (spela runt, spelbarhet)

Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Utveckla en spelövning

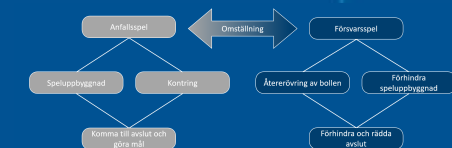


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning



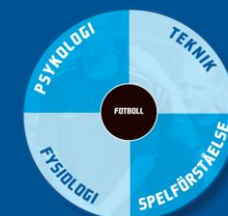
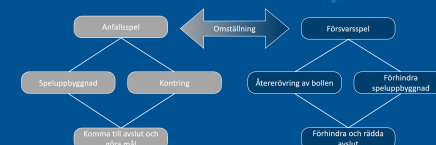
→ Omställning – rädda avslut

Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

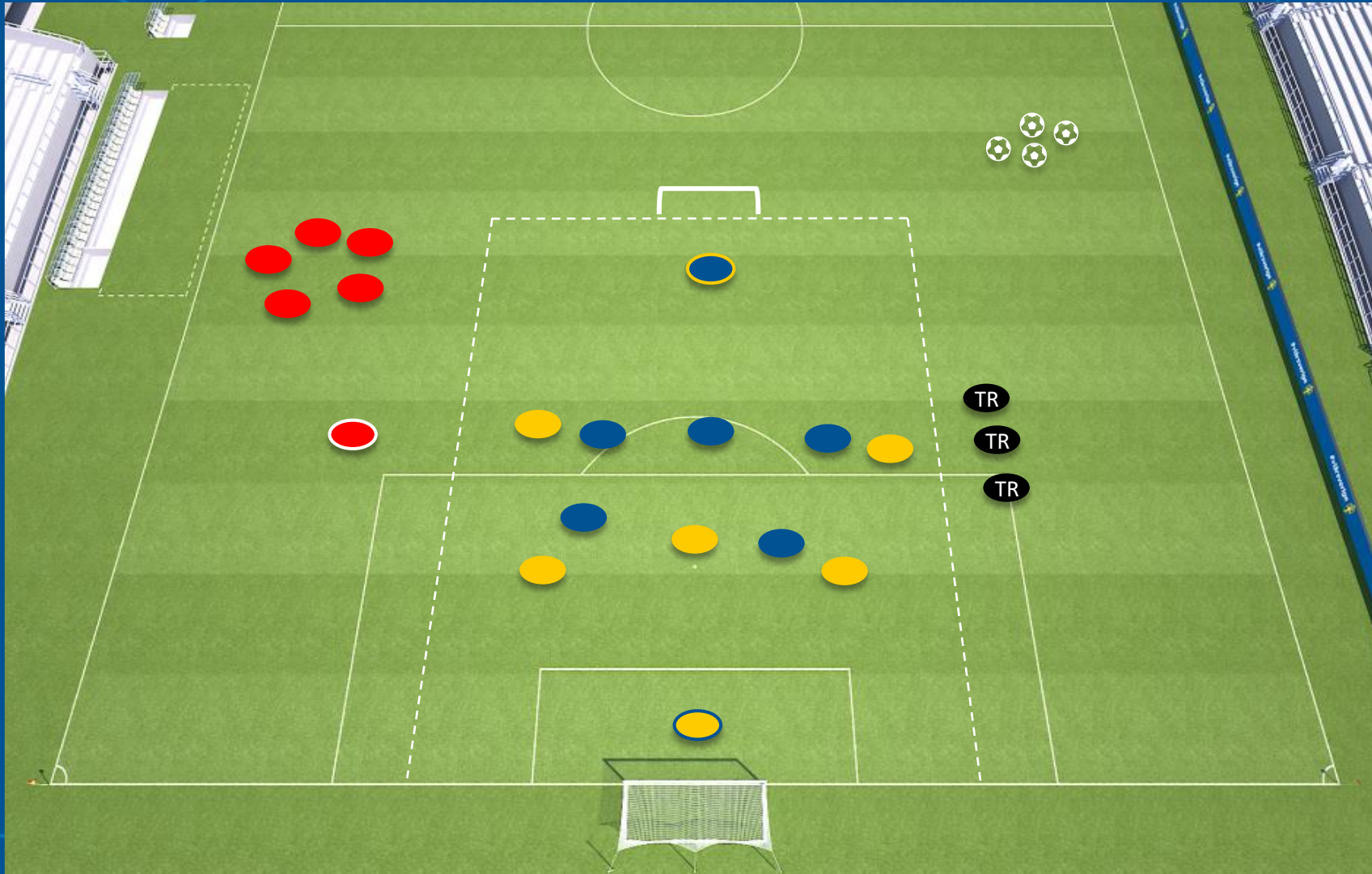
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

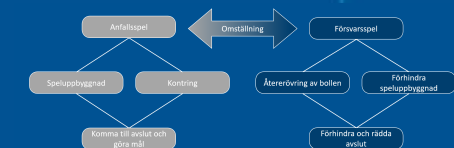


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

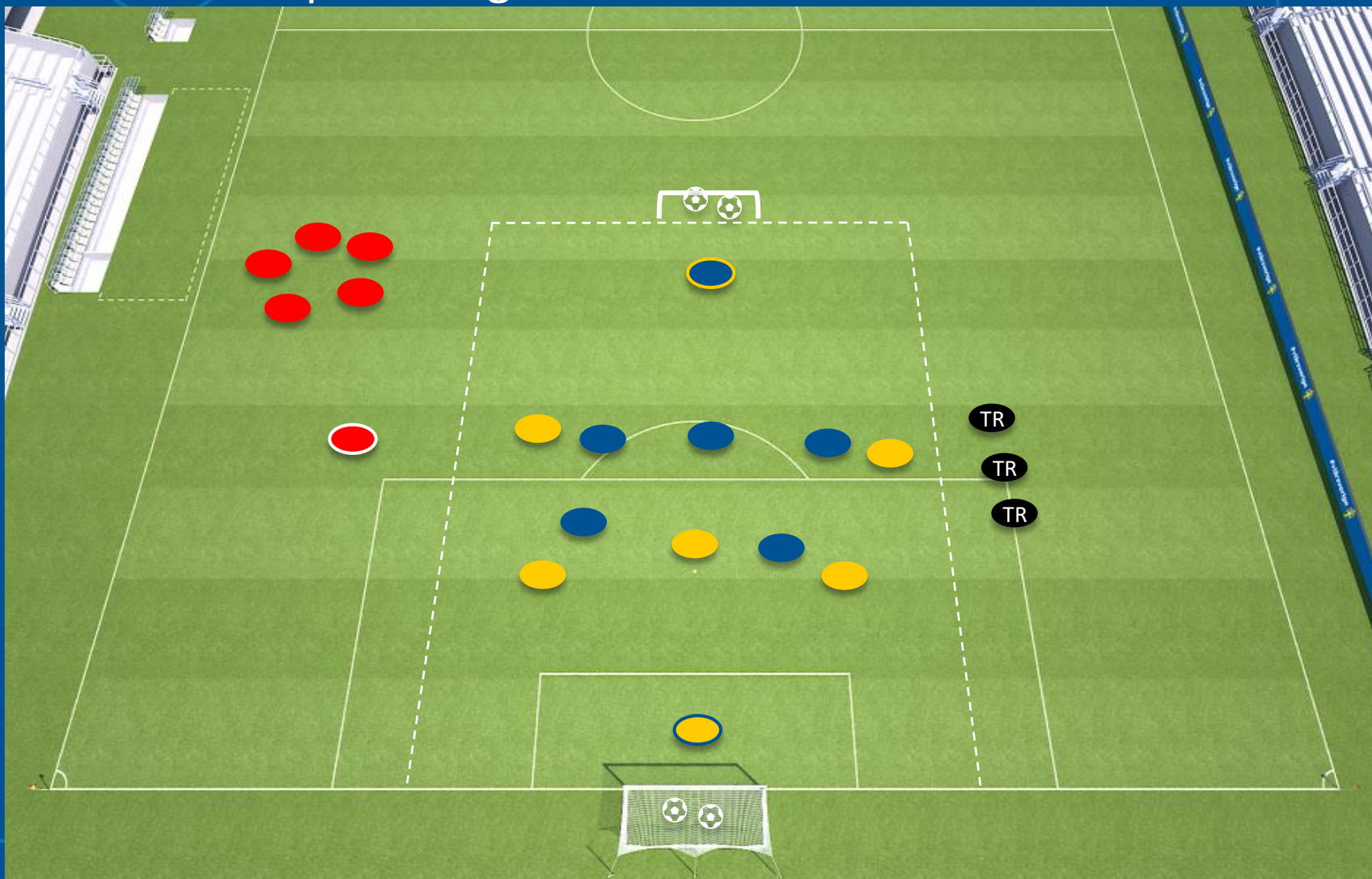
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

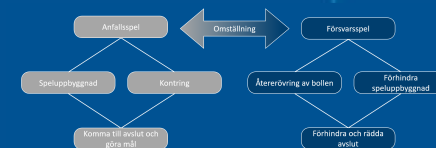


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

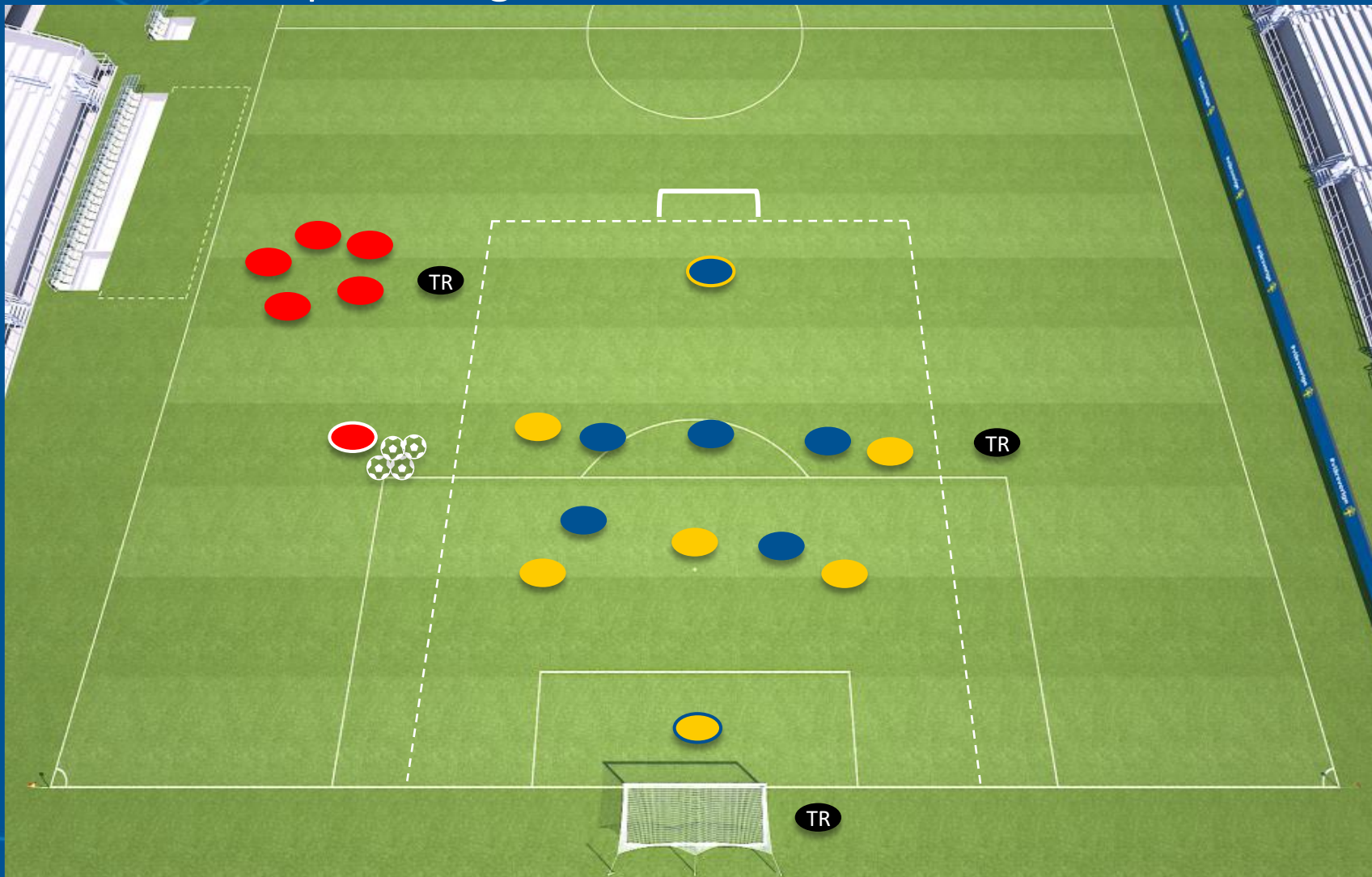
Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?



Övningsdesign

Utveckla en spelövning

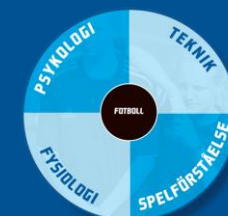
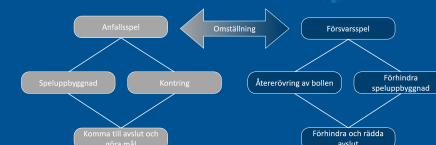


Var startar bollen? På vilket sätt?

Utespelares placering vid start av spel?

Regler för att stimulera målvaktens försvarsspelsaktioner respektive anfallsspelsaktioner?

Tränarens placering?





Svff principer målvaktsspel



Arbetssätt / Roll

Målvaktsspel



1

49/51

2

Block/reaktion

3

tajmning

Målvaktens roll i försvarsspelet



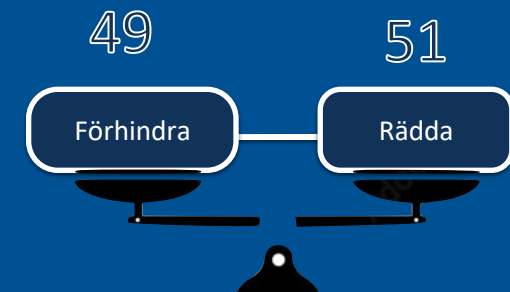
Optimal balans*:

...för att *rädda avslutet* (1)

...inför *nästa situation* (2)

– passning från motståndarnas bollhållare följt av avslut.

...för att *täcka så stor yta* som möjligt för att förhindra avslut (3)



Principen: 49/51

Målvakten anpassar sin position utifrån:

1. Rädda avslutet.
2. Nästa situation (pass+avslut).
3. Förhindra.

Position, utgångsställning och agerande.



Förhindra

60/40



40/60

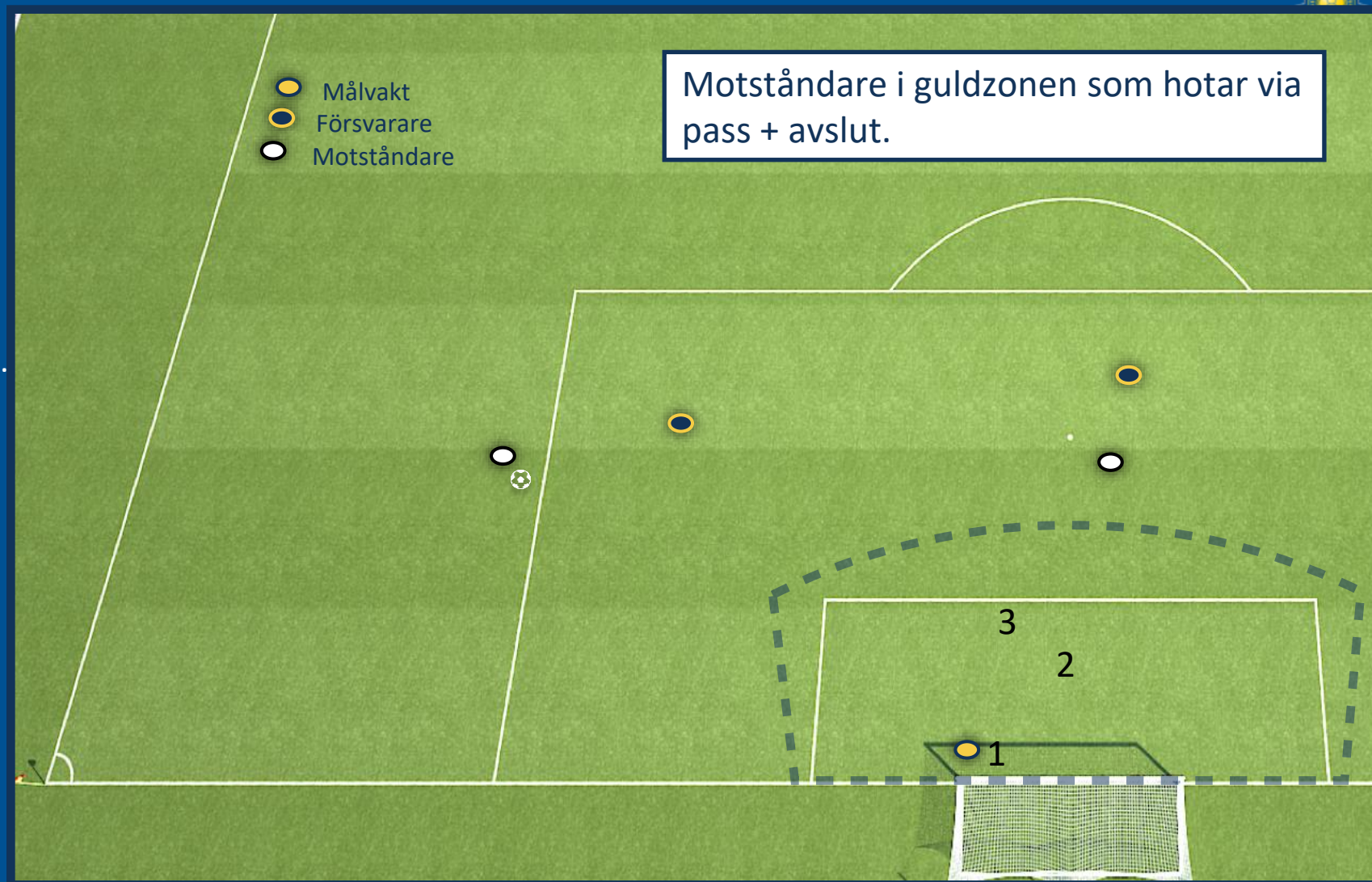
Rädda

Principen: 49/51

Målvakten anpassar sin position utifrån:

1. Rädda avslutet.
2. Nästa situation (pass+avslut).
3. Förhindra.

Position, utgångsställning och agerande.



Principen: 49/51

Målvakten anpassar sin position utifrån:

1. Rädda avslutet.
2. Nästa situation (pass+avslut).
3. Förhindra.

Position, utgångsställning och agerande.

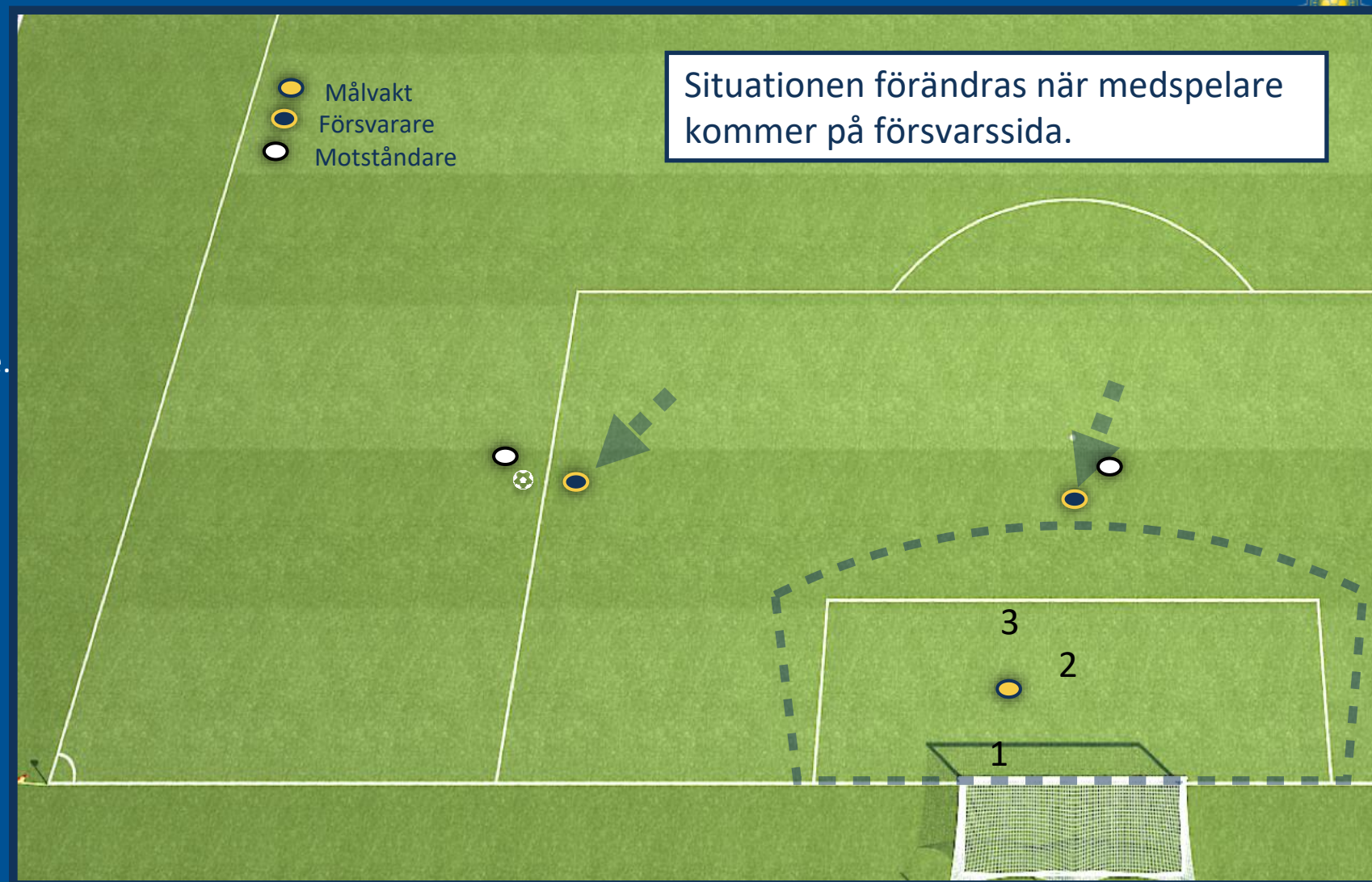


Principen: 49/51

Målvakten anpassar sin position utifrån:

1. Rädda avslutet.
2. Nästa situation (pass+avslut).
3. Förhindra.

Position, utgångsställning och agerande.



Förhindra

60/40



49/51

40/60

Rädda

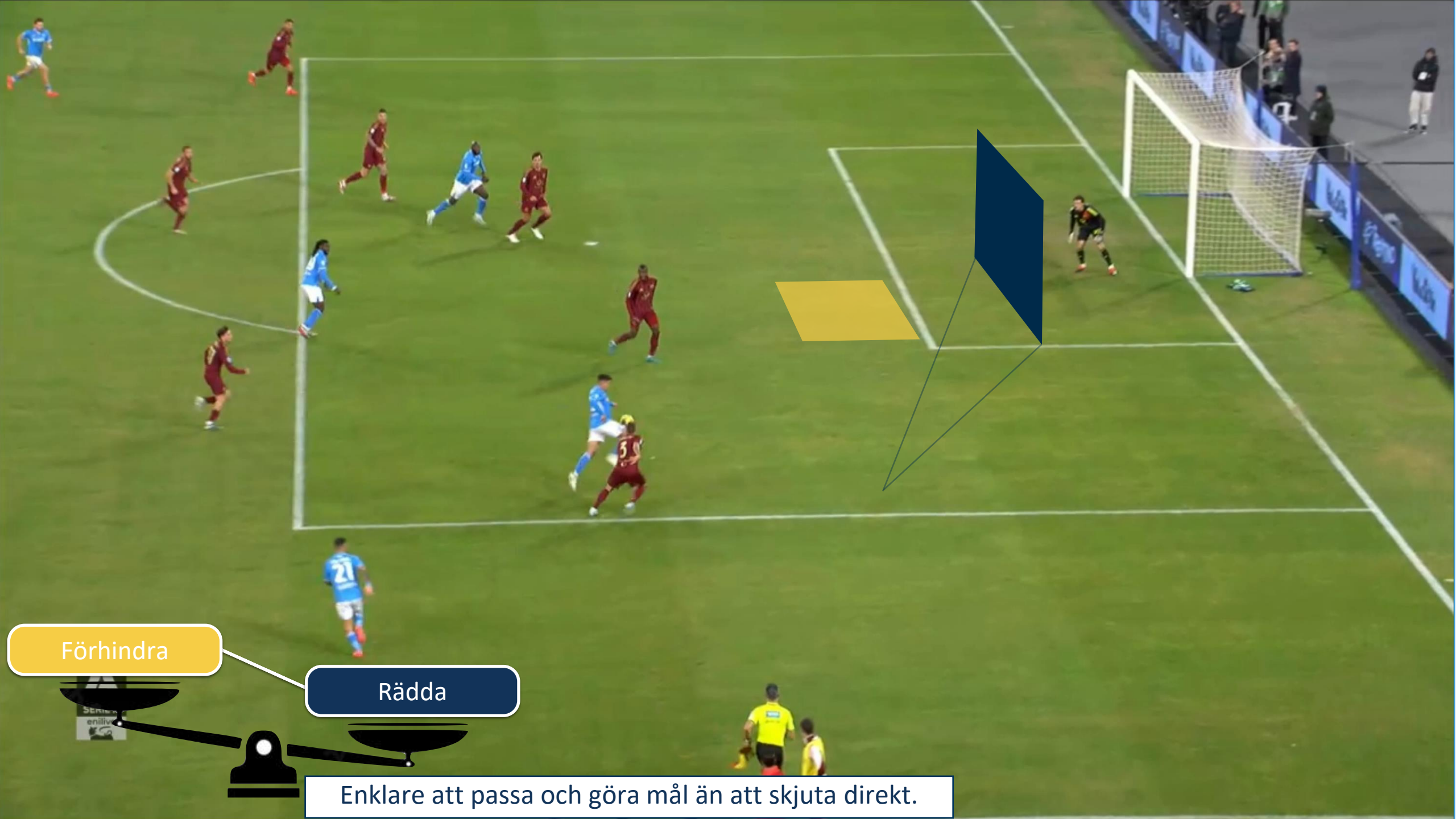
Principen: 49/51

Målvakten anpassar sin position utifrån:

1. Rädda avslutet.
2. Nästa situation (pass+avslut).
3. Förhindra.

Position, utgångsställning och agerande.

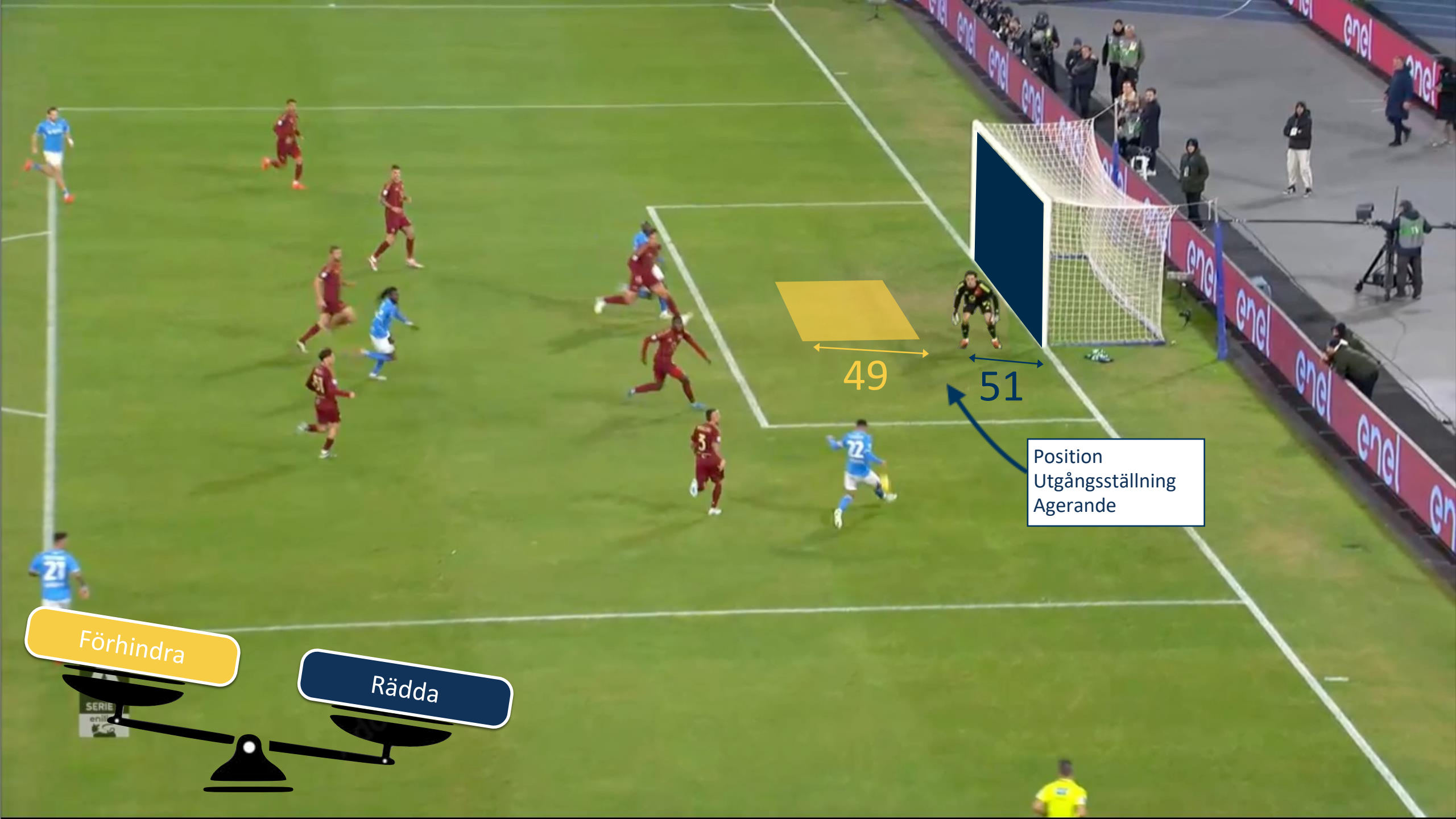




Förhindra

Rädda

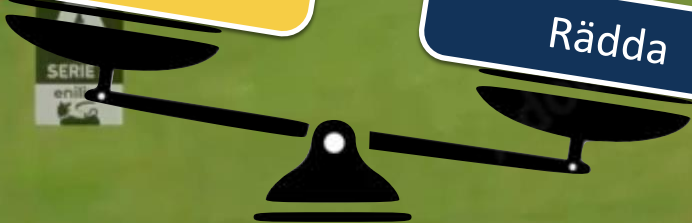
Enklare att passa och göra mål än att skjuta direkt.



Position
Utgångsställning
Agerande

Förhindra

Rädda





Förhindra

Rädda

Position
Utgångsställning
Agerande



Förhindra

Rädda

Position
Utgångsställning
Agerande



Förhindra

Rädda

Enklare att passa och göra mål än att skjuta direkt.

Position
Utgångsställning
Agerande

PIS 3-0 CRE 92:08 3'

sky sport
Calcio
LIVE

Förhindra

Rädda

Enklare att göra mål direkt än passa eller dribbla.

Position
Utgångsställning
Agerande

PIS 3-0 CRE 92:10 3'

sky sport
calci
live

Förhindra

Rädda



23:48

HÄC

0

0

PAR



Förhindra

Rädda

Täcker så mycket yta som möjligt utan att släppa in avslut direkt.

Position
Utgångsställning
Agerande

2 Block / reaktion

Rädda



Det ska vara så svårt som möjligt för motståndarna att göra mål.

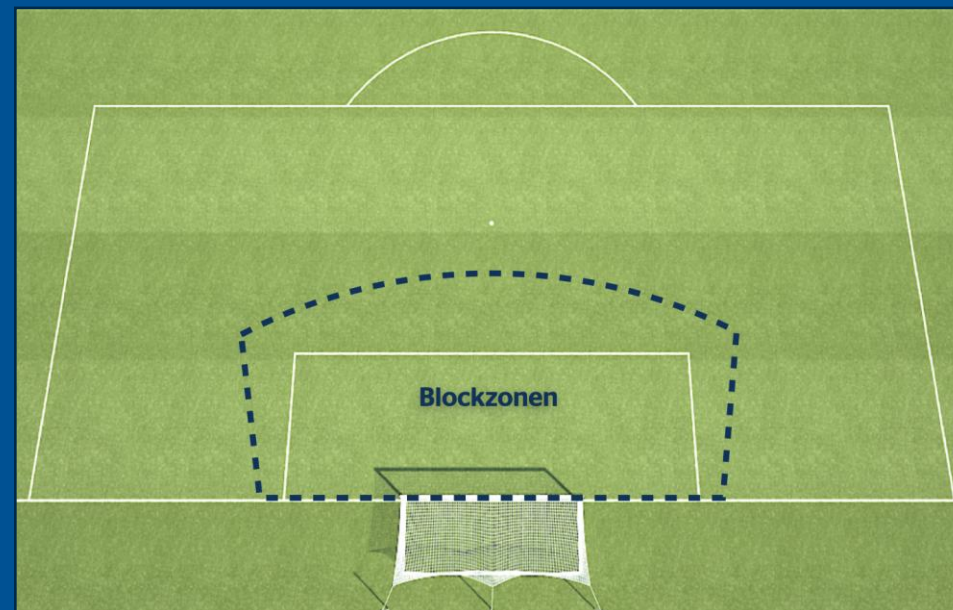
Räddningsarean ökar genom att:

... minska avståndet till bollhållaren (<3 m)

Täcka hela målet

Lågt och centralt avslut

... nyttja avståndet för reaktionstid (>8m)



Principen: Block/Reaktion

Räddningsarean ökar genom att:

... minska avståndet till bollhållaren (<3 m)

Täcka hela målet

Lågt och centralt avslut

... nyttja avståndet för reaktionstid (>8m)



Principen: Block/Reaktion

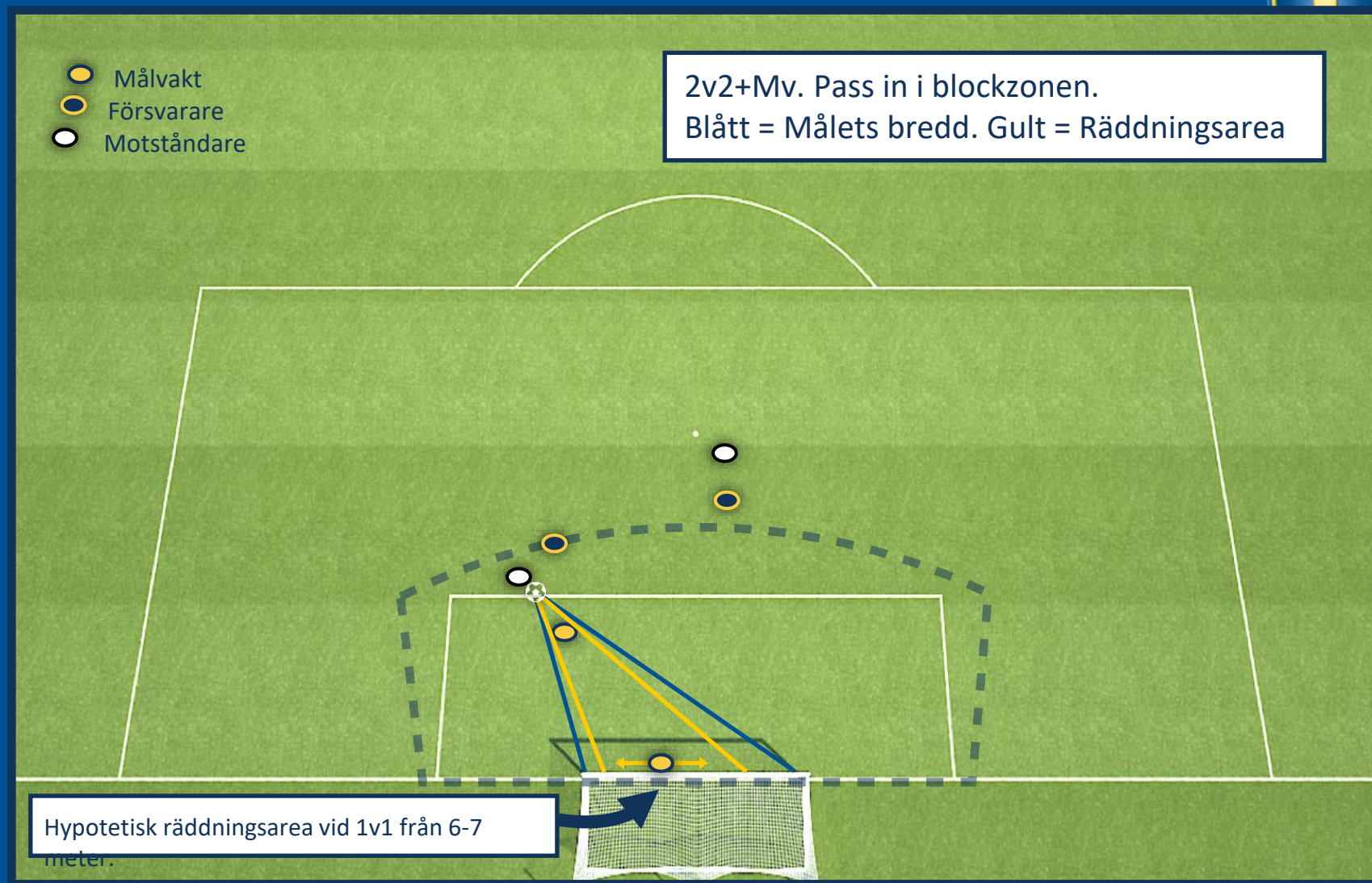
Räddningsarean ökar genom att:

... minska avståndet till bollhållaren (<3 m)

Täcka hela målet

Lågt och centralt avslut

... nyttja avståndet för reaktionstid (>8m)



Principen: Block/Reaktion

Räddningsarean ökar genom att:

... minska avståndet till bollhållaren (<3 m)

Täcka hela målet

Lågt och centralt avslut

... nyttja avståndet för reaktionstid (>8m)



Principen: Block/Reaktion

Räddningsarean ökar genom att:

... minska avståndet till bollhållaren (<3 m)

Täcka hela målet

Lågt och centralt avslut

... nyttja avståndet för reaktionstid (>8m)



Principen: Block/Reaktion

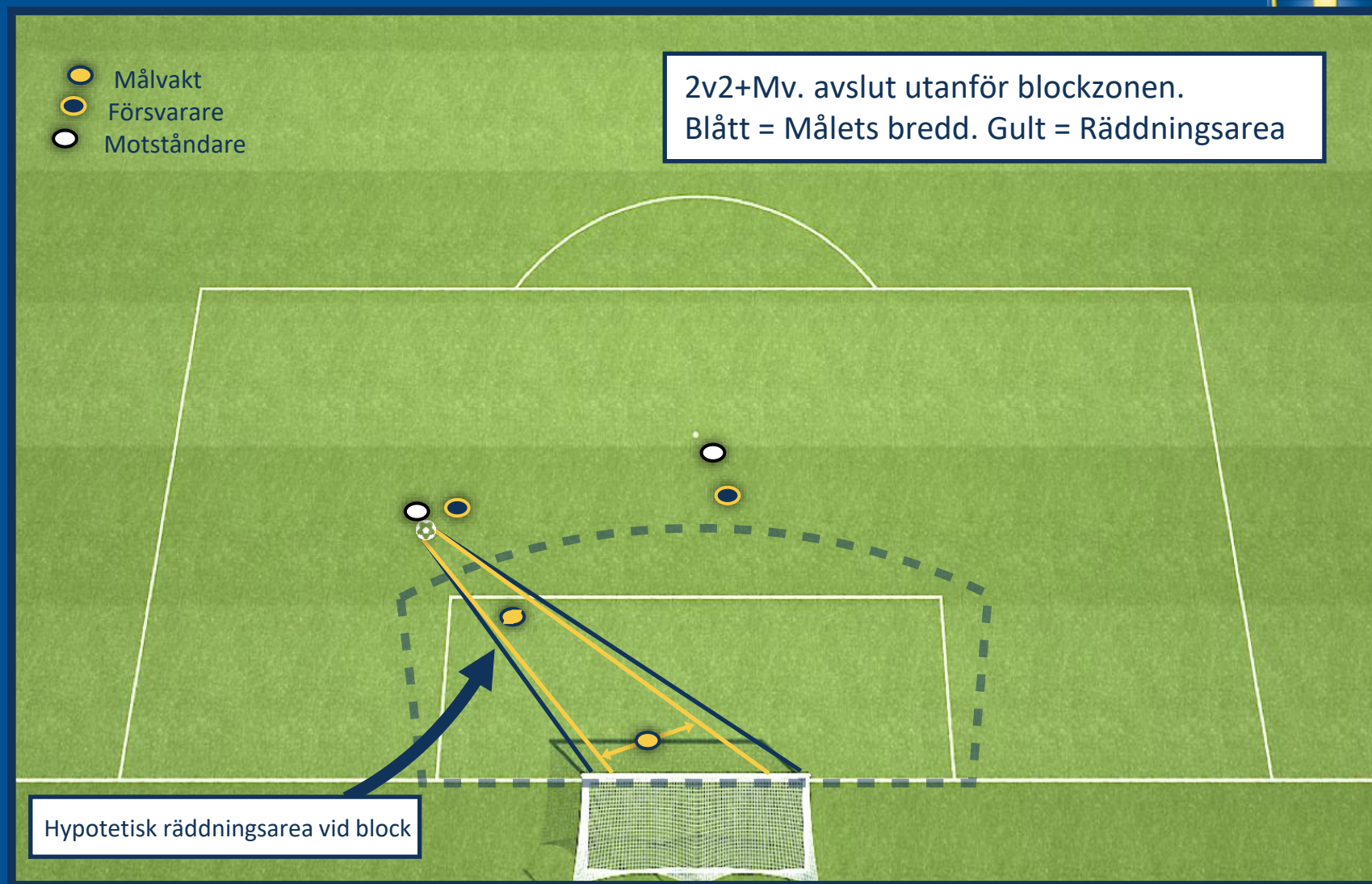
Räddningsarean ökar genom att:

... minska avståndet till bollhållaren (<3 m)

Täcka hela målet

Lågt och centralt avslut

... nyttja avståndet för reaktionstid (>8m)





SKOTT 1 - VINKEL 1



SKOTT 2 - VINKEL 1



SKOTT 1 - VINKEL 2



SKOTT 2 - VINKEL 2

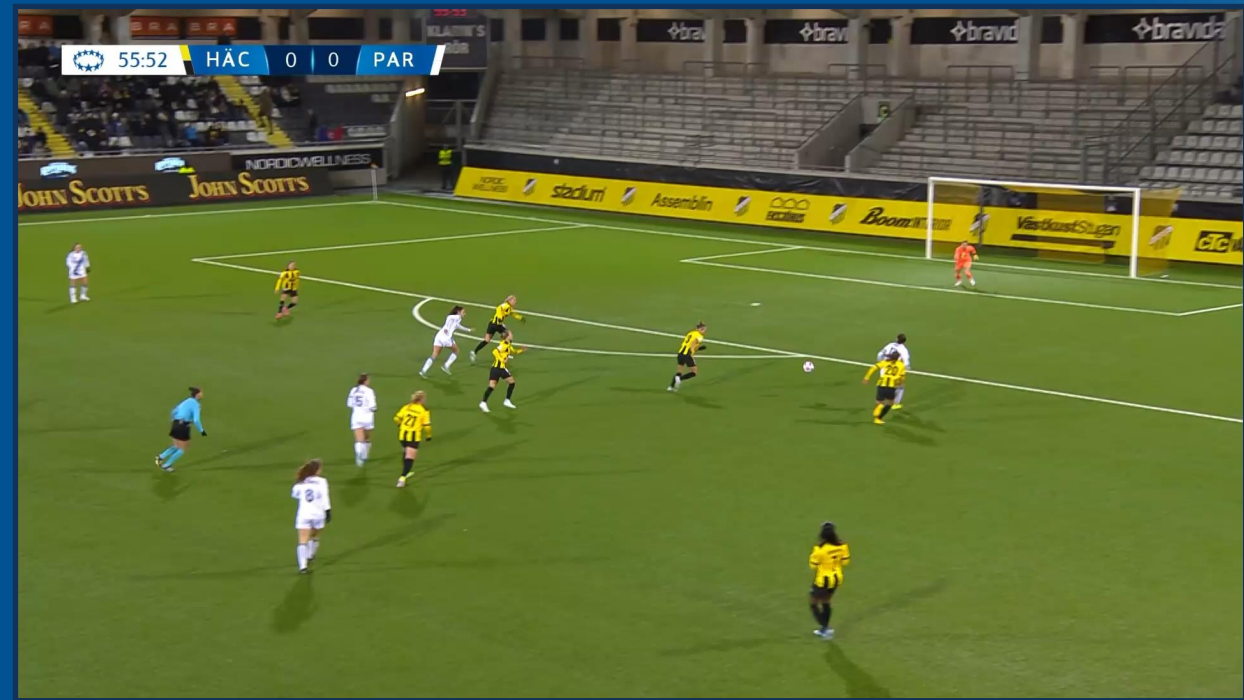




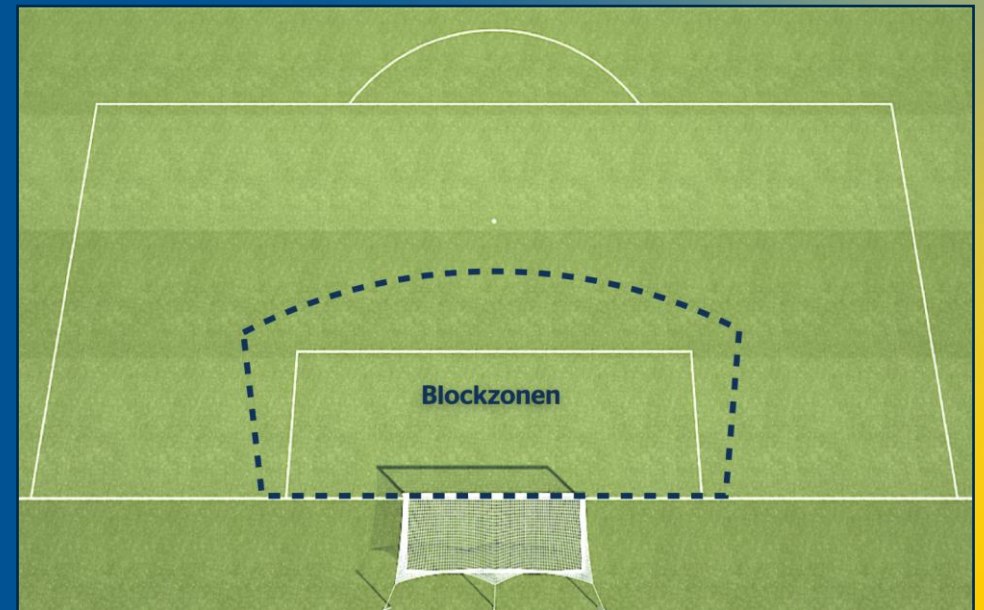


SKOTT 1 OCH 2 - VINKEL 2





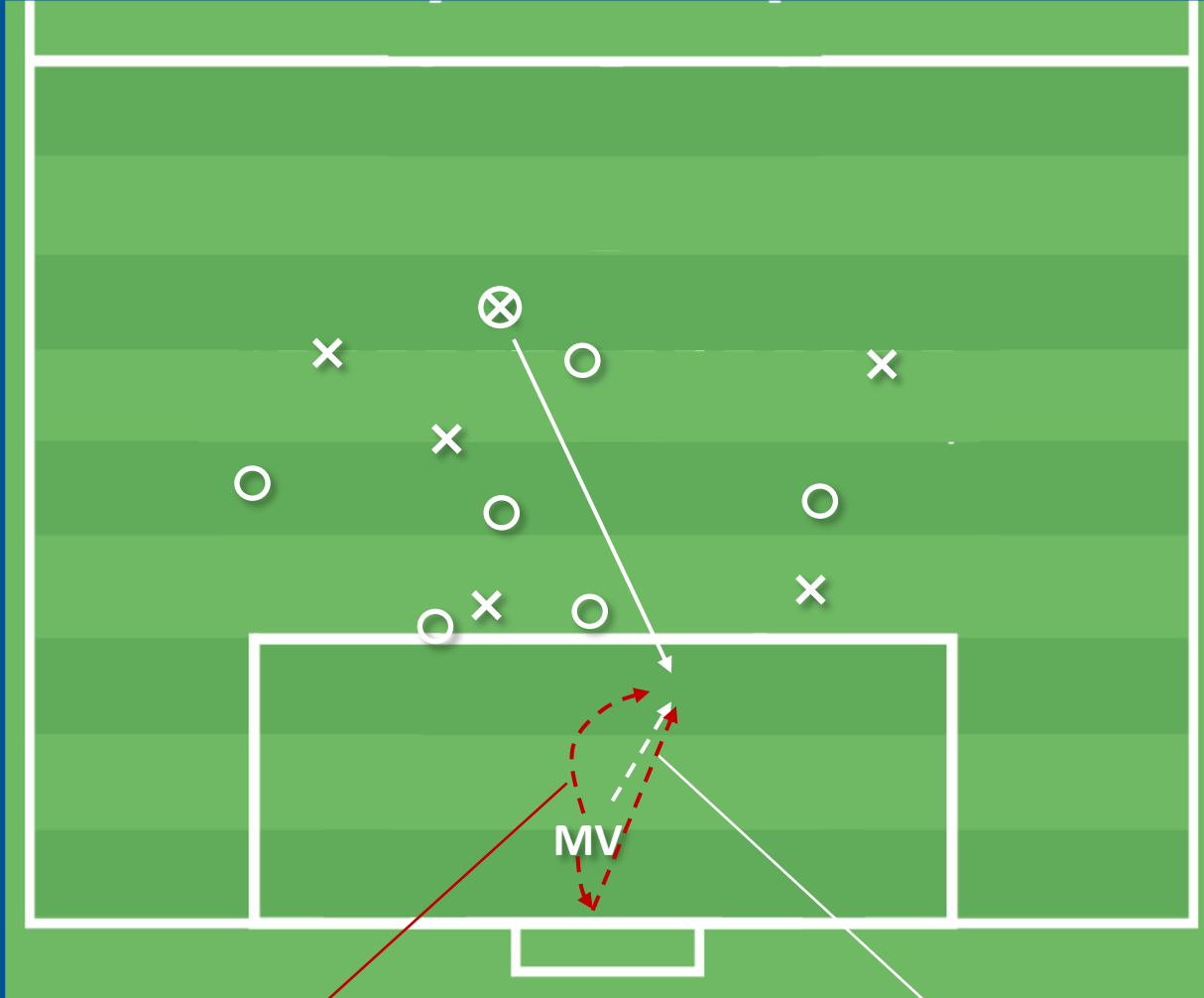
1. Reagera på ett avslut inför blockzonen
2. Blockera ett avslut utanför blockzonen



Målvaktens tajmning



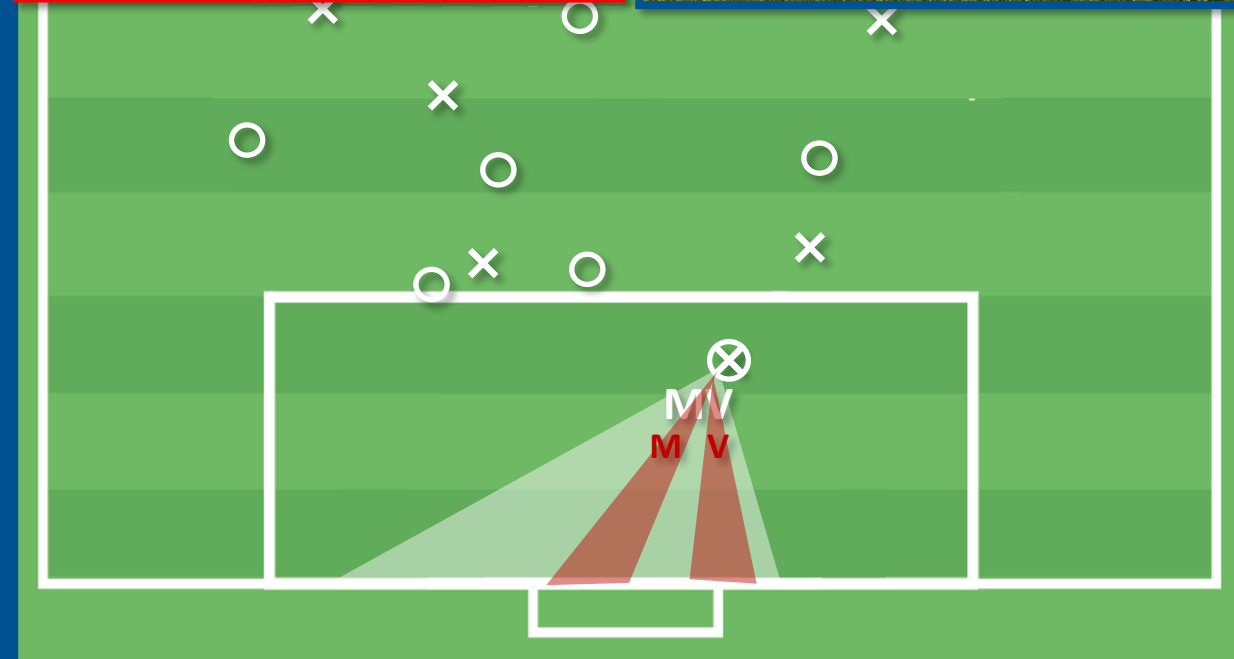
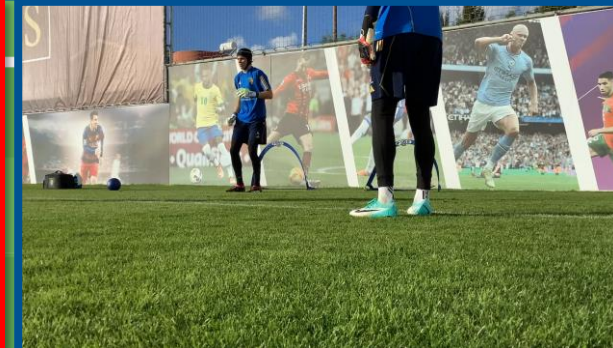
När målvakten ska agera mot bollen



"Onödig" förflyttning

Direkt förflyttning mot boll

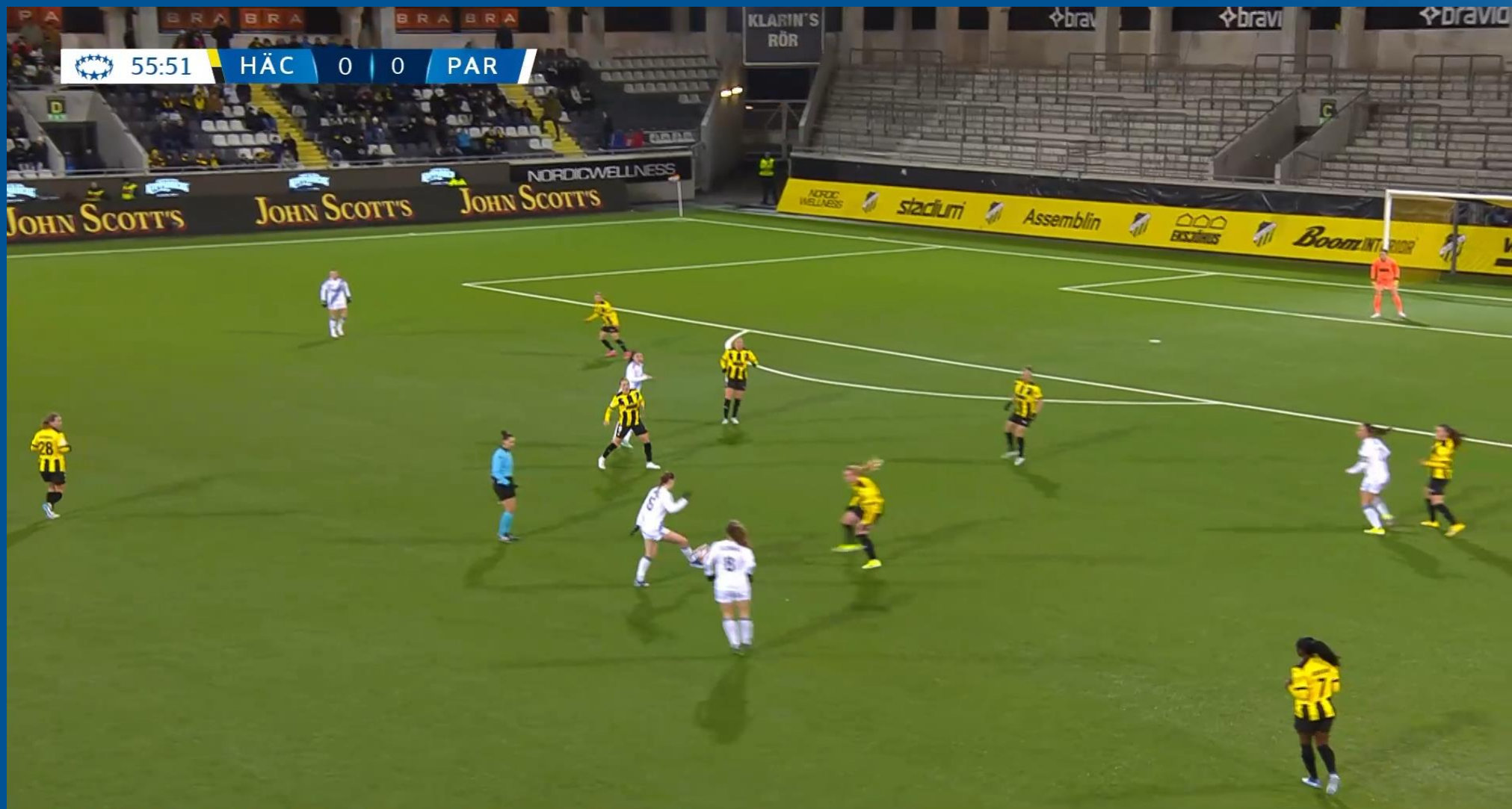
Ögonblicket målvakten räddar bollen eller bollen är bredvid målvakten



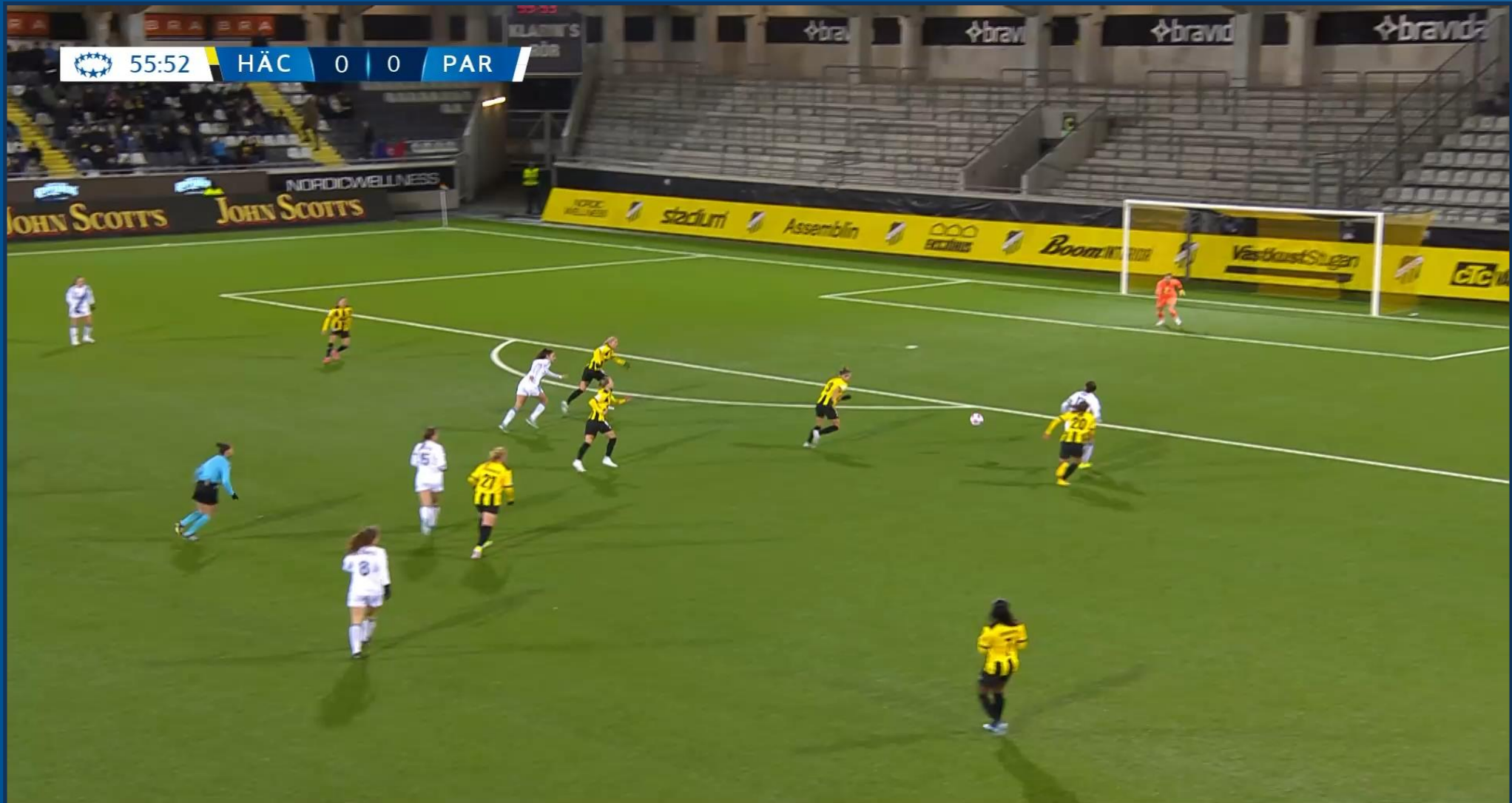
Täcker **inte** målet

Täcker hela målet, alternativt lågt och centralt.

Tajmning



Tajmning



Frågor för att utveckla teamet



Hur kan vi tillsammans skapa en god lärande- och motivationsmiljö för våra målvakter?

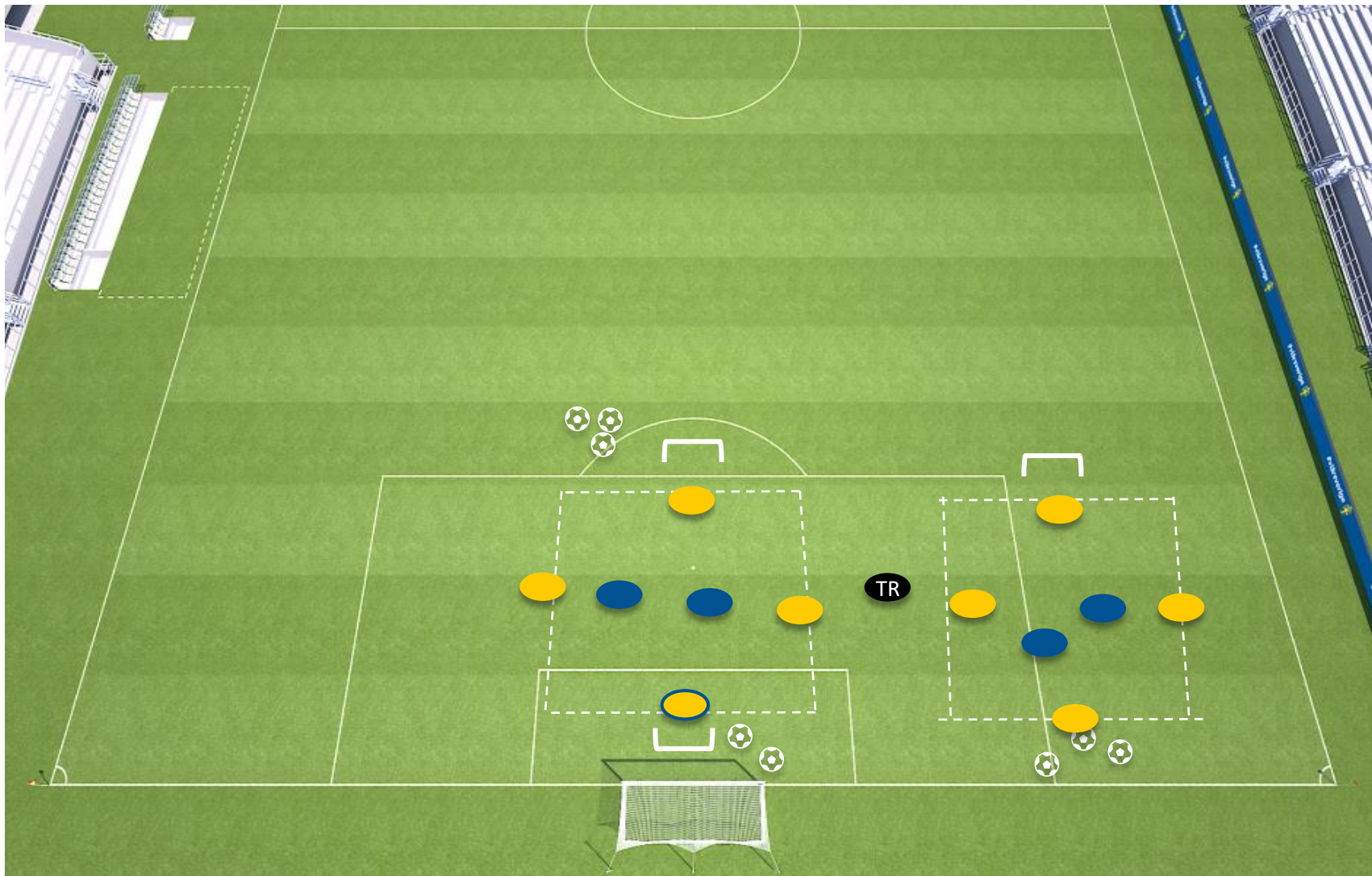
Har vi tillsammans arbetat med lagets arbetssätt och principer så att alla blir inkluderade i spelets skeden?

Har vi beskrivit målvaktens roll i lagets arbetssätt? Med utgångspunkt i detta: skapar vi tillsammans möjligheter för målvakten att utvecklas i denna under träning och match?

Hur pratar vi med målvakten om rollen i match?

Vilka delar i spelets skeden och målvaktsaktioner kräver endast specialistkompetens?
Vilka delar kräver mer?

Förslag av förberedelseträning SU med omställning till block



Vad: Speluppbyggnad med omställning till rädda avslut

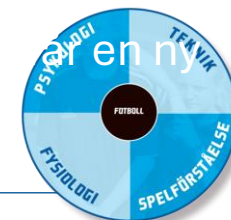
Varför: Utveckla SU samt blockteknik

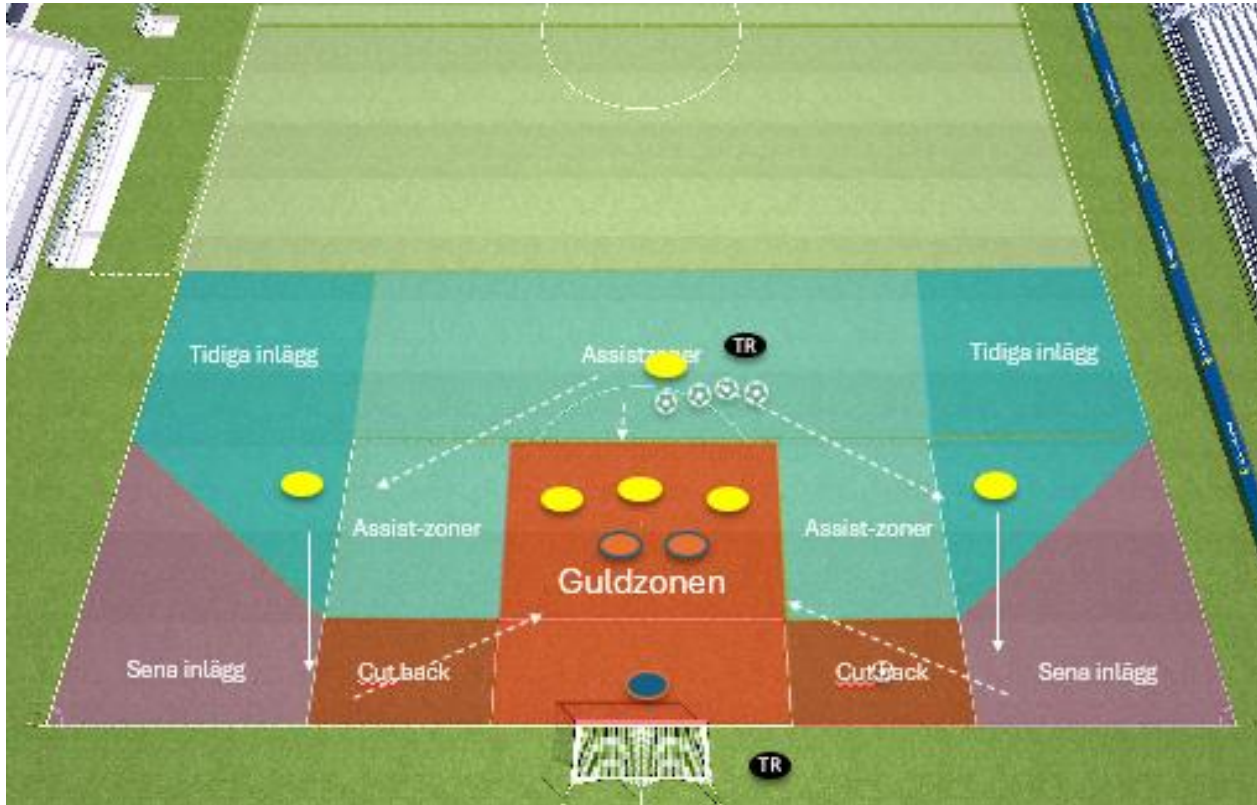
Hur: Spelbarhet + positionering till block

Anvisningar

MV eller utespelare sätter igång kvadraten med ett avslut på MV. MV sätter ner bollen och startar speluppbyggnad. När blå vinner bollen får de göra mål i det lilla målet och MV måste rädda igenom blockteknik. (prioritera lågt och centralt)

Förslag av igångsättning: Avslut på marken, avslut i mellanhöjd, avslut för fallteknik, kasta boll i luften för att fånga boll.





Vad: Specialträning med mittbackar, förhindra och rädda avslut i guldzon

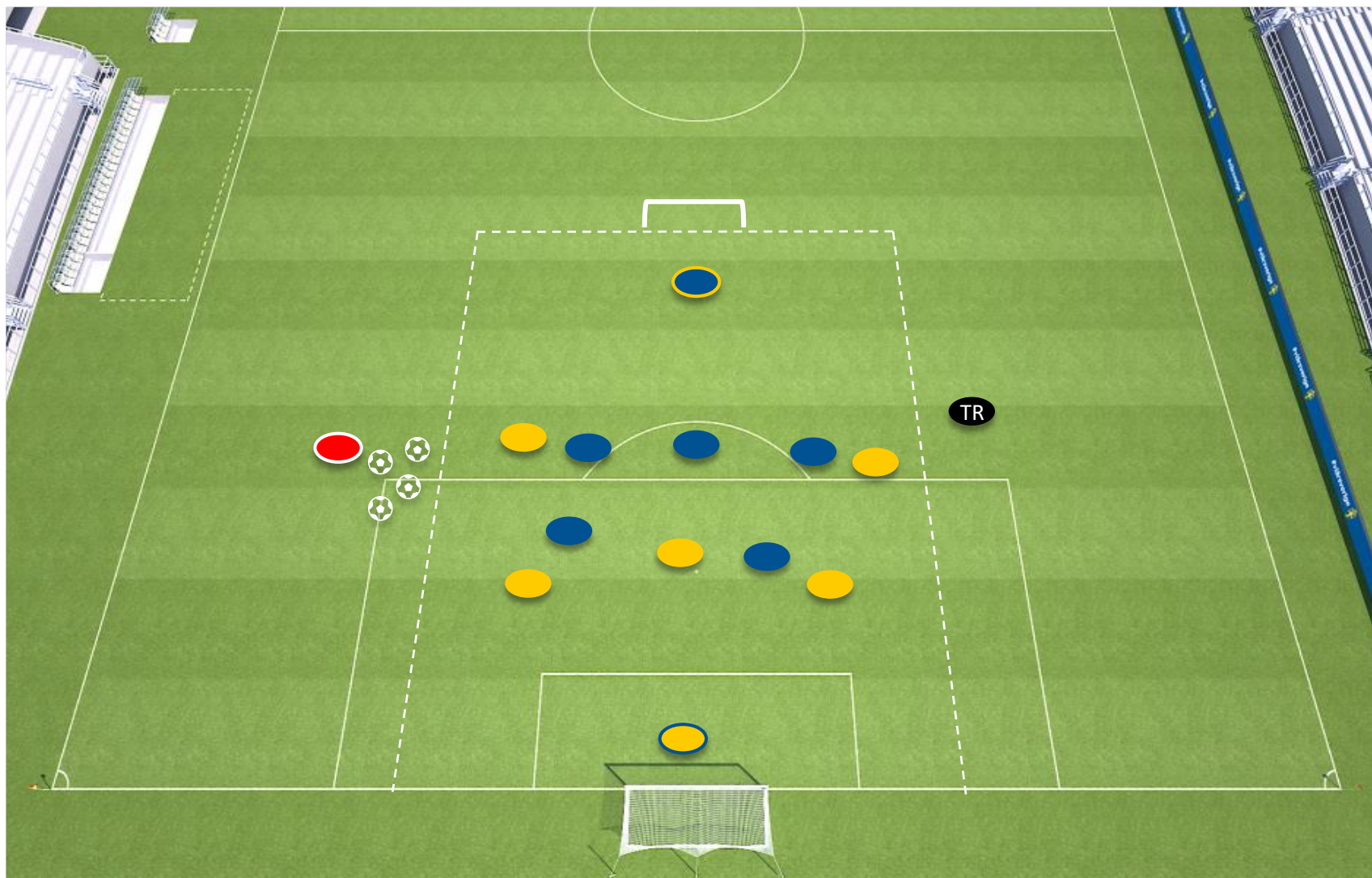
Varför: Sammarabeta med backar att förhindra och rädda avslut

Hur: kommunicera med backar i att förhindra avslut. Positionera sig för att rädda avslut. Fokus på 49/51 och block/reaktion

Anvisningar

CM passar ut till en av YMF som väljer att ta sig till cutback ytan eller slå inlägg från innre/ytte korridor. Målvakt + 2 backar försvarar sig i guldzon mot 3 anfallare samt bortre YMF.

- Därefter springer en av anfallarna upp



Vad: Spelövning med regler och olika bollstarter
Hur: Repetera utan repetition.

Match 1: Bollstart i fötter därefter SU, regel: felvänd spelare måste passa bakåt.

Match 2: Bollstart med inlägg,

Regel: dubbla mål om boll går till yttre korridor först

Match 3: Bollstart hörna.

Regel: Dubbla mål efter hörna samt för omställning (försvarande lag)

