

# SKUDØVELSER

## OM SKUDØVELSER

Skud mod mål kan være for enten spillere eller for målmanden eller for både spillere og målmand.

I dette tilfælde koncentrerer vi os om skud, der skal dygtiggøre målmanden i forhold til placering i målet. Derfor bør det udelukkende være målmandstræneren, der afslutter mod målmanden, så der er udvikling i sigte med skudtræningen.

Træneren bør naturligvis henholdsvis øge trykket på skuddet og placere boldene yderligere i forhold til målmandens udvikling. Det kan således være nødvendigt i nogle tilfælde blot at kaste bolden, mens det senere i forløbet er langt mere hensigtsmæssigt at lave en næsten 100% skudafvikling i forhold til tryk og placering af bolden.

## 1. ØVELSE - SKUD FRA MIDTEN

### OPSTILLING

Der sættes tre toppe på linien i hver side af målet med stepafstand (se ill.). Desuden placeres to forskudte toppe foran målet - centralt placeret. Toppene skal justeres i forhold til målmandens ønsker.

### ØVELSEN

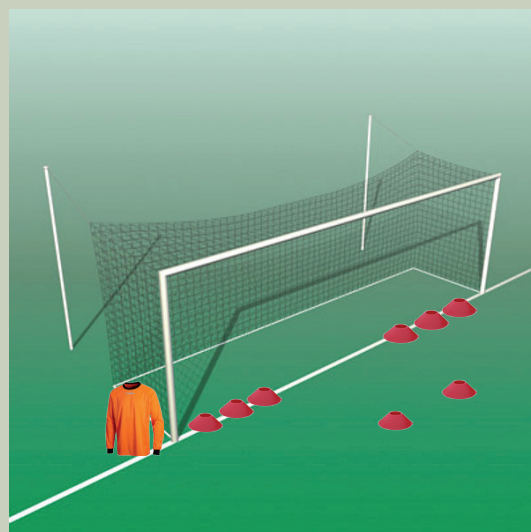
Målmanden tager sine tre step, løber frem mellem de to toppe og finder sin udgang i det øjeblik træneren løber mod bolden. Målmand redder ved skud.

### BEMÆRK

Målmanden har svært ved at koncentrere sig om udgangspositionen, men den er væsentlig. Væsentligt er det også, at det er målmanden, der skal vurdere det rette sted at placere sig foran målet.

### FOKUS

At målmanden kommer frem og dækker målet i udgangsposition. Målmanden skal finde udgang i det øjeblik, træneren/spilleren løber mod bolden. Målmanden skal selv vurdere, hvad der passer bedst.



## 2. ØVELSE - SKUD FRA MIDTEN

### OPSTILLING

Der sættes tre-fire toppe på linie foran målet med stepafstand (se ill.). Toppene skal justeres i forhold til målmandens ønsker.

### ØVELSEN

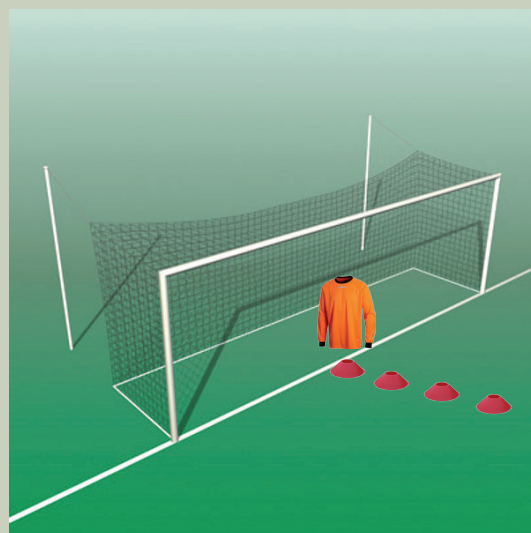
Målmanden tager sine step, finder sin udgang, hvorefter træneren afslutter. Målmand redder ved skud.

### BEMÆRK

Målmanden har svært ved at koncentrere sig om udgangspositionen, men den er væsentlig. Træneren skal skyde målmanden rundt i målet, så målmanden får en fornemmelse af, hvor godt målet er dækket.

### FOKUS

At træneren holder øje med det øjeblik, hvor målmanden finder sin udgang, hvorefter træneren afslutter.



## 3. ØVELSE - SKUD FRA SIDEN

### OPSTILLING

Der sættes én top på linien i midten af målet og én top en m foran denne (se ill.). Desuden placeres en top forskudt fra den ene stolpe til at markere, hvor langt målmanden skal løbe ud.

### ØVELSEN

Målmanden står ved toppen på linien og tager et step ud og berører toppen ude foran med den ene hånd, stepper tilbage og løber ud mod markeringen ved den ene stolpe. Tager sin udgang i det øjeblik træneren/spilleren løber mod bolden og redder enten i det korte eller lange hjørne.

### BEMÆRK

Igen skal målmanden koncentrere sig om sin udgang. Fortæl i begyndelsen målmanden, om der vil blive afsluttet i det lange eller korte hjørne.

### FOKUS

At målmanden kommer frem og dækker målet i udgangsposition. Målmanden skal finde udgang i det øjeblik, træneren/spilleren løber mod bolden. Målmanden skal have at vide, at spillerne er instrueret i at skyde langs jorden i det lange hjørne og i toppen i det korte.



#### 4. ØVELSE - HURTIGE FØDDER OG AFSLUTNINGER MOD MÅL

##### OPSTILLING

Der sættes en top på linien midt i målet og en top et godt stykke ude i feltet. (se ill.). Målmanden placerer sig midt i målet, og træneren placerer sig 2 meter foran målmanden med en god del bolde. Desuden skal der ligge en bold ved toppen ude i feltet.

##### ØVELSEN

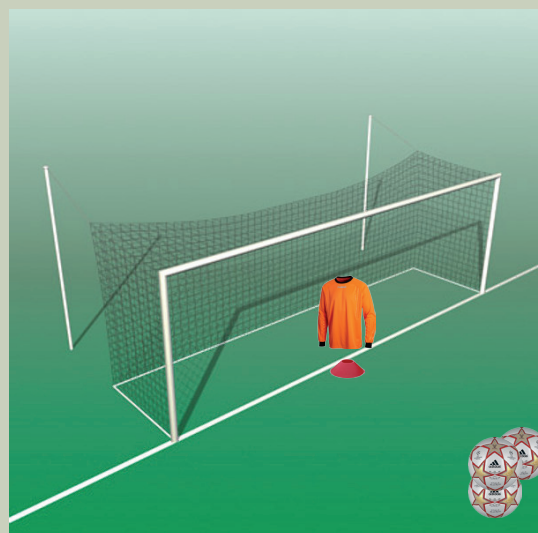
Træneren kaster en bold langs jorden i modsatte side af den yderste kegle (her i højre side for træneren), og målmanden redder bolden i jorden. Målmanden skal hurtigt på fødderne, og træneren kaster en bold i venstre side langs jorden. Derefter løber målmanden mod yderste kegle og glider ud i en redning.

##### BEMÆRK

Målmanden skal huske at glide ud med den nederste arm og lukke med den øverste, hvis øvelsen giver mulighed herfor. Og målmanden skal bruge kroppen til at dække med, når hun glider ud i den yderste bold.

##### FOKUS

Træneren skal tvinge målmanden hurtigt på fødderne, så hun glemmer, at hun kan "slå sig". Desuden skal træneren have for øje, om målmanden glider ud i bolden og dækker med kroppen - ikke med hænderne.



#### 5. ØVELSE - AFSÆT

##### OPSTILLING

Der sættes to toppe med en pind over, som er placeret vandret for målet og en top foran den yderste top, således at de to toppe står lodret ud for målet, men som en del af den første forhindring (se ill.).

##### ØVELSEN

Målmanden står på linien foran den vandrette forhindring og hopper over med samlede ben, hvorefter hun straks tager et afsæt over den lodrette forhindring mod en høj bold, som træneren kaster. Herefter foretager målmanden en landing, hvor nederste hånd er bag bolden, og øverste hånd trykker på bolden.

##### BEMÆRK

Målmanden skal sørge for at lande på begge ben i det første spring, ellers umuliggør det det andet spring. Målmanden skal bruge bolden som en støddæmper i landingen.

##### FOKUS

Hvis målmanden er bange for den lodrette forhindring, fjerner man den bare.



## 1. ØVELSE - STRAFFESPARK

### OPSTILLING

Straffesparket er en én mod én situation, hvor det kræver hurtig reaktion fra målmanden. Derfor er det en god idé at træne f.eks. øvelse 6 under Fald, som træner hurtigt indgreb mange gange i træk. Og så skal man naturligvis træne alm. straffespark.

### BEMÆRK

Målmanden skal holde øje med modstanderens fod umiddelbart inden sparket.

Derudover bør målmanden satse til en af siderne. Ingen har noget ud af, at målmanden intet foretager sig, så derfor er det bare satse.

### FOKUS

Træneren skal støtte sin målmand mentalt. Fortæl, at hun er en stjerne, hvis hun redder. Hun er delvist en stjerne, hvis hun halvklarer, og ingen bebrejder en målmand for ikke at klare. Det er en 100% chance for spilleren.

## 2. ØVELSE - FRISPARK

### OPSTILLING

Her trænes aftaler ved placering af mur. En midtbane-spiller står yderst i muren med ansigtet vendt mod målmanden og tager imod henvisninger fra målmanden. Henvisninger foregår udelukkende med signaler med hånden. Målmanden placerer sig i det område, muren ikke dækker.

### BEMÆRK

Som beskrevet. Der skal trænes i hurtigst muligt at få muren på plads. Klare aftaler er altafgørende, og det skal altid være den samme spiller, der står yderst i muren. Er spilleren skadet, skal man, inden kampen går i gang, aftale en afløser.

### FOKUS

At det er målmanden, der har styringen!

### 3. ØVELSE - HJØRNESPAK

#### OPSTILLING

Det er meget individuelt fra målmand til målmand og fra hold til hold, hvordan man ønsker at stille op i feltet, når der er hjørnespark. Holdet skal dog få talt igennem, hvad der virker bedst for dem - og især for målmanden.

#### ØVELSEN

Der trænes hjørnespark, hvor målmanden er den dirigerende. Hun får placeret sine backs ved stolperne og afhængigt af taktikken placeres de øvrige forsvarsspillere.

#### BEMÆRK

Hvis en anden spiller er højere i hierakiet, vil målmanden ofte være tilbageholdende. Sådan skal det ikke være - målmanden skal "eje" sit felt og bør derfor være den, der dirigerer forsvaret.

#### FOKUS

Målmanden placerer sig på stregen med en krop halv-vendt mod det hjørne, hvor sparket tages fra. Hvis målmanden forventer at lave indgreb, råber hun "Jeg har", og målmanden foretager sit indgreb på det højeste punkt og orienterer sig i feltet, hvorefter hun sætter spillet i gang.

Målmanden bør være den roligste spiller på banen - og især i situationer som denne!



### 3. ØVELSE - HØJE BOLDE

#### OPSTILLING

Målmanden står på sin streg. Træneren et par meter lige foran målmanden.

#### ØVELSEN

Træneren kaster en bold højt op i luften, hvorefter målmanden tager sit to-tre skridts tilløb; råber: "Jeg har"; tager sit afsæt, hvor det ene ben trækkes godt op til beskyttelse; griber på højeste punkt. Derefter kastet til den anden side. Det er en god idé at variere kastende, så nogle falder foran, andre bagved målmanden.

#### BEMÆRK

Læg mærke til, om målmanden får trukket det ene ben op til beskyttelse. Lyd er væsentlig, og den skal være markant - også selvom det kan virke fjollet.

#### FOKUS

Hvilket ben springer målmanden på? Det væsentlige er, at målmanden beskytter sig mod modstanderen, og det skal der være fokus på.

#### **4. ØVELSE - HØJE BOLDE**

##### OPSTILLING

Der skal findes et område, hvor der kan løbes. Målmand og træner står foran hinanden med ca. 1-2 m afstand. Træneren har bolden.

##### ØVELSEN

Målmanden løber baglæns, og træneren kaster en høj, blød bold lidt bagved målmanden, som springer på det yderste ben for at få fat i bolden. Der kastes skiftevis i højre og venstre side. Når man har nået ca. 10 kast, løber målmanden fremad, og træneren kaster boldene lidt foran målmanden, som igen springer på det yderste ben for derefter at gribe på det højeste punkt.

##### BEMÆRK

Målmanden kan have svært ved at hoppe på "det dårlige" ben, men det skal hun ikke desto mindre. Det kan være svært at gribe, når man løber baglæns, så lad være at presse tempoet for meget. Det er teknik, der trænes - ikke kondition.

##### FOKUS

Fokus er naturligvis springbenet, men der bør også være fokus på, at målmanden griber på det højeste punkt. Ønsker I lyd med, gør I bare det, men det kan være lidt meget at fokusere på - men det er aldrig en dårlig idé at træne lyd på en målmand.