



**MÅLMANDSTRÆNING  
MEJRUP FODBOLD  
UNGDOMSAFDELINGEN**



# INTRODUKTION

## FORORD

Det er svært at finde materialer til målmandstræning, men efter selv at have søgt på Internettet, i bøger, på kurser, til træningssamlinger osv. har jeg efterhånden fået samlet en del målmandsøvelser, som jeg kan bruge i min træning.

Samtidig har jeg, i samarbejde med mine målmænd, udviklet nogle af øvelserne, så de passer til deres behov.

Jeg håber, at øvelserne kan være til gavn for de trænere i Mejrup GU, som varetager træningen af målmændene. For målmænd har ligeså meget brug for træning, som markspillerne. Det er ikke nok, at markspillerne kommer forbi i 20 minutter og laver skudtræning. Det er som oftest en kold post – og ensom, og det er paradoksalt, for netop en målmand har meget behov for et "træningsfællesskab", hvor man kan tale om præstationen.

## HUSK ALTID PÅ

- At snakke med din målmand om dennes behov. Du har lavet et træningsprogram, men hvis målmanden føler, der er svaghedspunkter, der gør hende usikker, bør man give dem tid.
- At lære målmanden at fokusere på den næste bold. Den bold, der er gået ind, kan målmanden ikke gøre noget ved. Det kan hun ved den næste.
- At gøre øvelserne rigtigt og fokuseret – ikke hurtigt og ukoncentreret. Det tager rigtig lang tid at At målmanden er ansvarlig for det væsentligste udstyr – handskerne. De skal altid være rengjorte i forhold til retningslinjerne på etuiet, ellers går overfladen hurtigt i stykker, og handskerne er intet værd.
- At have rigeligt med bolde.

# GODE VANER

## GRUNDSTILLINGER

### UDGANGSPOSITION

Målmanden står med spredte og bøjede ben - fjedrende. Så vidt muligt skal der være lige balance på både højre og venstre ben. Målmanden er helt oppe på tæerne i sin 'set'-position, og hun står så langt fremme på tæerne, at det er lige før hun tipper forover.

Målmandens hænder skal vende med fladerne udad og armene skal være ud til hver side.

### 1. ØVELSE

Lad målmanden prøve at stå i udgangspositionen. Bed målmanden tippe forover uden at miste balancen. Målmanden skal mærke efter og mærke det punkt, hvor hun føler, hun har det optimale balancepunkt.



### PLACERING I MÅLET

Målmandens placering i målet afhænger naturligvis af, hvor den boldbesiddende modstander er placeret.

### 2. ØVELSE

Spænd en lang snor på målstolperne, så den slutter ring. Snoren må gerne være så lang, at den når udenfor feltet. Tag fat i snoren og gå ved kanten af feltet, så målmanden får en fornemmelse af, hvordan vinklerne er.

### **SIKRET POSITION**

Når målmanden har reddet et skud, er det vigtigt, at hun slutter ordentligt ad, idet modstanderen ellers fortsat må angribe hende.

Målmanden afslutter enhver redning med at trække bolden ind til brystet, og hun holder begge hænder omkring bolden med albuerne lukkede. Benene er let spredte, så målmanden føler, hun står fast.



### **3. ØVELSE**

Vis og tal med målmanden om den sikrede position, så alle skud altid bliver afsluttet rigtigt. Det skal blive en vane.

---

### **GREB**

Det er ekstremt væsentligt, at målmanden laver sine greb ordenlig. Ordentlige og sikre greb sikrer, at målmanden udstråler sikkerhed.

### **GREB VED JORDEN**

Målmanden står i udgangsposition i set-position. Hun fører hænderne ned mellem benene med håndfladen udad. Bolden graves op fra jorden, og låsningen af bolden påbegyndes med det samme. Målmanden ruller op med kroppen og ender i oprejst position med et godt greb om bolden med begge hænder.

### **4. ØVELSE**

Skyd bolde lige på målmanden - boldene skal skydes langs jorden.

### **FOKUS**

At målmanden selv bliver opmærksom på at begynde opsamlingen fra jorden på det helt rigtige tidspunkt. Den fornemmelse skal sidde i kroppen, og med positive tilkendegivelse, når det sker, kan træneren være med til, at det indlæres. Spørg: Mærkede du det her?

### **BEMÆRK**

Målmanden skal bøje i sine knæ. Hænderne skal være placeret mellem de bredstædne ben. Målmanden må ikke påbegynde oprejsningen for tidligt!

## GREB I MELLEMHØJDE

Målmanden står i udgangsposition i set-position. Hun fører hænderne frem mod bolden som i en skål. I det bolden rammer hænderne, trækker hun armene tilbage. Hun afslutter øvelsen med at stå i den sikre position

### FOKUS

Det er vigtigt, at målmanden i selv gribningen også trækker kroppen lidt tilbage, så bolden ikke rammer kroppen som en mur. Ellers slår bolden tilbage.

Albuerne skal så vidt muligt holdes sammen. Åbner målmanden ved albuerne, ryger bolden igennem. Der skal laves en skål.

## 5. ØVELSE

Kast i første omgang bolde til målmanden. Når målmanden udfører gribningerne rigtigt, kan træneren begynde at skyde på sin målmand i mellemhøjde.



## GREB OVER HOVEDHØJDE

Målmanden står i udgangsposition i set-position, men boldens bane tvinger målmanden i en lidt mere oprejst position. Hænderne strækkes overhovedet med håndfladerne udad og med tommelfingrene samlet bag bolden. Ved gribningen trækkes bolden ned mod brystkassen, hvor målmanden står i den sikre position.

## 6. ØVELSE

Træneren står tæt på sin målmand og kaster bolden ind i handskerne på målmanden, som fastholder hænderne over hovedet. Når øvelsen er lavet nogle gange, kan træneren begynde at skyde på målmanden - men pas på, hvor hårdt der afsluttes.

### FOKUS

Nogle målmænd har svært ved at holde tommelfingrene sammen. For helt at få fornemmelsen, kan træner og målmand stå tæt sammen begge med det rigtige greb på bolden. Træneren presser nu mod bolden, så målmanden skal holde igen.



### **IGANGSÆTNING - OMSTILLING**

Målmanden er en betydningsfuld medspiller, som, udover at redde bolde, også skal sætte spillet i gang. Så snart målmanden står i sin sikrede position, skal målmanden orientere sig mod omstilling.

Senere vil der komme øvelser, der fokuserer på denne del af spillet. Træneren skal blot gøre målmanden opmærksom på igangsætning i forbindelse med den sikrede position.

### **FOKUS PÅ SPIL OG PÅ NÆSTE BOLD**

En målmand har en uhyre ensom position, men alligevel skal hun være opmærksom på spillet på banen. Fokus starter fra første fløjt. Målmanden er opmærksom på spillet, og denne opmærksomhed skærpes naturligvis, når spillet har retning mod eget mål.

# HANDSKEØVELSER

Start evt. træningen med handskeøvelser.

## 1. ØVELSE - 8-TALLER

Målmanden laver 8-taller mellem benene. Når der er en vis rytme, skal målmanden lave øvelsen den modsatte vej. Træneren siger "Skift" med passende mellemrum, så målmanden tvinges til at tænke.

### FOKUS

God bredstående, godt greb om bolden.

### BEMÆRK

Øvelsen kan godt være lidt svær i starten. Ved gentagelser vil målmanden opnå en automatik og dermed hurtighed.

### VARIATION

Øvelsen kan køres langs jorden. Bolden rundt om højre, derefter venstre, så to gange om højre. Så venstre, højre, to gange om venstre. Husk også her at køre øvelsen den modsatte vej.



## 2. ØVELSE - UNDER BEN

Målmanden løfter på skift højre og venstre ben og kører bolden under benene. Først fører målmanden bolden rundt fra ydersiden af låret. Når der er en vis rytme, skal målmanden lave øvelsen fra indersiden af låret.

### FOKUS

At bolden virkelig bliver ført fra skiftevis ydersiden og indersiden.

### BEMÆRK

Her er heller ingen automatik, men den bliver oparbejdet.

### VARIATION

Ønsker man at træne målmandens mavemusklers samtidigt, kan øvelsen også laves siddende. Det bør man dog vente med, til der er automatik i inderside/yderside rundgang.



## 3. ØVELSE - RUNDT OM MAVEN

Målmanden fører bolden rundt om maven – igen højre og venstre om.

### FOKUS

Målmanden skal bruge fødderne i denne øvelse, så fodleddene også bliver varmet op.

### BEMÆRK

Det kan igen være svært at køre begge veje, men det er væsentligt i forhold til at lære krydskoordination. Det gælder for alle disse handskeøvelser.

### VARIATION

Den samme øvelse kan udføres om hovedet. Det vil betyde, at målmanden også arbejder med skulderled.





#### 4. ØVELSE - SVING

Målmanden står i bredstående og svinger bolden bagud i en strakt arm og med så godt et greb om bolden som muligt. Målmanden skal kigge efter bolden, så svinget og siden forspændingen bliver bedst mulig. Skiftevis højre og venstre side.

#### FOKUS

At målmanden virkelig får kigget tilbage. Læg også mærke til grebet om bolden. Målmanden skal så vidt muligt holde den i et handskegreb.

#### BEMÆRK

Denne øvelse er en forøvelse til det lange udkast.



# MAVE- OG RYGØVELSER

Grundlæggende mave- og rygøvelser med bold. Der findes sikkert et væld af andre varianter, så dette er kun nogle af mange mulige. Husk dog altid at kombinere med både mave- og rygøvelser for at undgå skævhed.

## 1. ØVELSE - LIVE MAVEMUSKLER

Målmanden sidder på græsset med benene i jorden. Træneren/målmandsmakkeren kaster en bold, så langt tilbage som muligt. Målmanden tager bolden med ned og kaster den tilbage på vej op.

### FOKUS

Fødderne skal være i jorden.

### BEMÆRK

Antallet af gentagelser skal afhænge af målmandens styrke. Mærker målmanden, at hun trækker i halsen, bør man stoppe øvelsen.

Denne øvelse er en del af arbejdet hen imod at have styrke til at hænge i luften.

### VARIATION

De sidste ti gentagelser kan laves i et meget langsomt tempo på vejen ned mod græsset. Returbolden skal sendes tilbage til kaster med en eksplosion nedefra. Øvelsen kan ligeledes varieres med, at målmanden bokser bolden tilbage til kaster.



## 2. ØVELSE - SKRÅ MAVEMUSKLER

Træneren/målmandsmakkeren kaster bolden skiftevis til højre og venstre for målmanden. Bolden skal kastes så langt tilbage for målmanden som muligt.

### FOKUS

Målmanden skal bøje modsatte knæ op til beskyttelse af krop og bold.

### BEMÆRK

Antallet af gentagelser skal igen afhænge af målmandens styrke. Mærker målmanden, at hun trækker i halsen, bør man stoppe øvelsen.

### VARIATION

Igen kan de sidste ti gentagelser laves i et langsommere tempo på vejen ned mod græsset. Returbolden skal sendes tilbage til kaster med en eksplosion nedefra.



## 3. ØVELSE - RYGØVELSE

Målmanden hæver brystkassen og triller bolden ned under.

### FOKUS

Målmanden må ikke snyde ved at trille bolden alt for langt fremme. Find styrkegrænsen sammen med målmanden.

### BEMÆRK

Gentagelsen skal afhænge af målmandens styrke. Pas på ryggen – det må ikke gøre stikkende ondt i ryggen.

### VARIATION

Der findes udtallige rygøvelser. Vælg blot nogle, der involverer en bold.



#### 4. ØVELSE - KOMBINERET MAVE-OG RYGØVELSE

Målmanden står i strakt figur med hænderne i jorden. Træneren/målmandsmakkeren kaster en præcis bold til skiftevis højre og venstre hånd, og målmanden vifter bolden tilbage.

##### FOKUS

Målmanden vil i starten kompensere ved at sætte knæene i jorden eller skyde bagdelen i vejret. Påpeg fejlene, når målmanden bliver teknisk sikker.

##### BEMÆRK

Gentag kun ca. 10 gange – det er hårdere, end man tror.



#### 5. ØVELSE - KOMBINERET MAVE-OG RYGØVELSE

Samme udgangsstilling som i øvelse 4. Denne gang griber målmanden bolden bag den modsatte arm, fører bolden tilbage og kaster retur til træner/målmandsmakker.

##### FOKUS

Samme compensation som i øvelse 4. Denne øvelse er lidt sværere end 4'eren, men de finder hurtigt teknikken.

##### BEMÆRK

Gentag kun ca. 10 gange – igen er det hårdere, end man tror.

##### VARIATION

Lad målmanden vifte bolden tilbage til træneren/målmandsmakkeren, når bolden er bag ved armen. Træner håndledet.

