UTBILDNINGSPLAN MÅLVAKT

ÖSTERS IF

1:1. SYFTE OCH MÅL

Syftet med utbildningsplanen är att skapa en långsiktig, genomtänkt och kvalitetssäkrad struktur för utvecklingen av målvakter inom vår förening. Planen ska säkerställa en tydlig röd tråd från breddverksamhet till U19, där varje målvakt ges förutsättningar att utvecklas utifrån sin ålder, mognad och ambitionsnivå.

Utbildningsplanen ska fungera som ett styrdokument för vår förenings målvaktsverksamhet och skapa en gemensam syn på målvaktsspelet. Genom att tydliggöra innehåll, metodik och progression, säkerställs det att träningen håller en jämn och hög kvalitet över tid, oavsett lag eller tränare.

Vidare syftar planen till att:

- Utveckla kompletta målvakter med tekniska, taktiska, fysiska och mentala färdigheter
- Tydliggöra vad som förväntas i varje utvecklingsfas
- Skapa kontinuitet och samsyn i hur målvakter utbildas inom föreningen
- Ge tränare ett konkret stöd i planering och genomförande av specialistträning för målvakter
- Bidra till att fler målvakter når sin fulla potential, oavsett om målet är bredd- eller prestationsnivå

Genom denna struktur skapar vår förening en trygg och utvecklande miljö där våra målvakter ges möjlighet att växa över tid, samtidigt som verksamheten håller en tydlig riktning och identitet.

1:2. SYFTE OCH MÅL

Målsättningen med vår förenings målvaktsutbildning är att skapa en långsiktig och hållbar utvecklingsmiljö där målvakter successivt utvecklar de färdigheter som krävs för att prestera på sin nivå och, för de som har ambition och potential, nå A-laget antingen här, eller i en annan klubb.

Utbildningen ska leda till att varje målvakt:

- Utvecklar en stabil teknisk grund och kan tillämpa den i matchsituationer
- Förbättrar sin spelförståelse och sitt beslutsfattande utifrån matchens krav
- Utvecklar fysiska egenskaper som är relevanta för målvaktsspelet
- Stärker sin mentala förmåga, inklusive fokus, självförtroende och förmåga att hantera motgångar

Vidare är målsättningen att:

- Skapa en tydlig progression där kravnivån ökar i takt med ålder och mognad
- Säkerställa att målvakter är väl förberedda för övergången till nästa åldersgrupp
- Utveckla målvakter som aktivt bidrar till lagets spel, både defensivt och offensivt
- Skapa en miljö där ansvarstagande, träningsvilja och utvecklingsfokus är centrala delar

För verksamheten som helhet innebär målen att:

- Upprätthålla en hög och jämn kvalitet på målvaktsträningen i hela föreningen
- Säkerställa att alla målvakter får relevant träning
- Utveckla kompetensen hos föreningens målvaktstränare
- Skapa en tydlig identitet i hur föreningens målvakter spelar och agerar

2. MÅLGRUPP

Utbildningsplanen riktar sig till samtliga målvakter och målvaktstränare inom föreningen, från breddverksamhet till P19. Den omfattar hela utvecklingskedjan och syftar till att säkerställa en enhetlig och kvalitativ utbildning oavsett ålder, nivå eller lagtillhörighet.

Målgruppen delas in i följande nivåer:

- **Breddverksamhet (–12 år)**
  Fokus ligger på att introducera målvaktsspelet på ett tryggt och inspirerande sätt. Utbildningen riktar sig till spelare som vill prova på eller kombinera målvaktsspel med att vara utespelare, där glädje, grundläggande färdigheter och allsidig utveckling är centrala delar.
- **Utvecklingsnivå (13–15 år)**
  Här riktar sig utbildningen till målvakter som har valt att satsa mer kontinuerligt på rollen. Träningen blir mer strukturerad och individanpassad, med ökat fokus på teknik, spelförståelse och ansvar i matchsituationer.
- **Prestationsförberedande nivå (16–19 år)**
  Denna nivå riktar sig till målvakter med hög ambition och vilja att utvecklas mot en prestationsmiljö. Kraven på kvalitet, intensitet och självständighet ökar, och målvakten förväntas ta ett större ansvar för sin egen utveckling både på och utanför planen.

Utbildningsplanen riktar sig även till:

- **Målvaktstränare inom föreningen**
  Planen fungerar som ett stöd i deras arbete genom att tydliggöra innehåll, metodik och progression. Den ska bidra till en gemensam syn på målvaktsspelet och säkerställa att utbildningen bedrivs med hög och jämn kvalitet över hela föreningen.

3. UTVECKLINGSINNEHÅLL OCH PROGRESSION

Breddverksamhet (–12 år)

Fokus: Grundläggande färdigheter och rörelseglädje

Teknik

- Grundgrepp (låga, höga och midjehöjd)
- Fallteknik (tryggt och kontrollerat)
- Enkla förflyttningar och fotarbete
- Mottag - passning

Taktik / Spelförståelse

- Grundläggande positionering
- Förstå enkla matchsituationer
- Våga delta i spelet

Fysik

- Koordination och kroppskontroll
- Grundläggande rörlighet
- Lek-baserad fysisk utveckling

Mental förmåga

- Skapa trygghet i rollen
- Uppmuntra mod och initiativ
- Lära sig hantera enkla motgångar

Utvecklingsnivå (13–15 år)

Fokus: Teknikutveckling och ökad spelförståelse

Teknik

- Fördjupade grepp och fallteknik
- Fotarbete i olika riktningar
- Applicering av olika tekniker i olika situationer

Taktik / Spelförståelse

- Positionering i relation till boll, med- och motspelare
- 1 mot 1-situationer
- Inläggsspel
- Beslutsfattande och problemlösning

Fysik

- Snabbhet och reaktionsförmåga
- Rörlighet och skadeförebyggande träning
- Grundläggande styrka och koordination

Mental förmåga

- Utveckla fokus och koncentration
- Hantera misstag och prestation
- Börja ta ansvar för sin egen utveckling
- Främja ledaregenskaper och ansvarstagande i grupp

Prestationsförberedande nivå (16–19 år)

Fokus: Prestationsförmåga och helhetsutveckling

Teknik

- Fördjupande av tillämpning i matchlika situationer
- Fotarbete i högt tempo och under press
- Precision i spel med fötter
- Aktivitet i inläggsspel

Taktik / Spelförståelse

- Beslutsfattande i komplexa matchsituationer
- Aktivt deltagande i lagets speluppbyggnad
- Hantering av inlägg och djupledsspel
- Anpassning och förståelse för roll i lagets spelidé

Fysik

- Individanpassad fysträning (styrka, explosivitet, snabbhet)
- Återhämtning och belastningsstyrning
- Förberedelse för seniorfotboll

Mental förmåga

- Prestera under press
- Eget ansvar och driv
- Målsättningar och reflektion
- Ledaregenskaper

4. TRÄNINGSMETODIK

Föreningens målvaktsutbildning bygger på en strukturerad och genomtänkt metodik där kvalitet, repetition och matchrelevans är centrala principer. Träningen ska vara anpassad efter ålder och nivå, samtidigt som den följer den röda tråden i utbildningsplanen.

Grundprinciper

- Träningen ska vara **matchlik och relevant** utifrån målvaktens verklighet
- Fokus på **kvalitet före kvantitet** i varje moment
- Skapa en miljö där det är tillåtet att **misslyckas och utvecklas**
- Tydlig **progression** i övningar och belastning, både fysiskt och mentalt
- Målvakten ska vara en **aktiv del av lagets spel**

Individanpassning

- Träningen anpassas efter målvaktens nivå, mognad och behov
- Individuell feedback ges kontinuerligt i samband med träning
- Utvecklingssamtal genomförs för att tydliggöra mål och progression

Planering och struktur

- Träningen planeras utifrån lagträningens innehåll och progression
- Varje träningspass ska ha ett tydligt syfte, mål & matchlika moment
- Återkommande moment för att skapa trygghet och igenkänning
- Variation i övningar för att stimulera utveckling

Träningsformer

- **Målvaktsspecifik träning**
  Regelbunden träning där fokus ligger på teknik, fotarbete och att utsättas för specifika matchsituationer och hanteringen av dessa.
- **Integrerad lagträning**
  Målvakten tränar tillsammans med laget för att utveckla spelförståelse, kommunikation, spel med fötterna, defensiva aktioner samt relationen till övriga i laget.

Feedback och lärande

- Tydlig och konkret feedback kopplad till prestation och utveckling
- Uppmuntra reflektion: målvakten ska förstå ***varför*** och ***hur***
- Användning av frågor för att öka förståelse och delaktighet
- Videoanalys används på äldre nivåer som ett verktyg i utvecklingen

Tränarrollen

- Tränaren ska vara tydlig, engagerad och pedagogisk
- Skapa en positiv och utvecklande miljö
- Ställa krav utifrån nivå och förutsättningar
- Följa utbildningsplanen och bidra till den röda tråden

5:1. MÅLVAKTSTRÄNARE & ANSVAR

Elias Häggmark

P10 - P11
Målvaktsträning isolerat två gånger i veckan

Emil Carlsson

P12 - P13
Målvaktsträning isolerat två gånger i veckan

Daniel Tegnvallius

P14 - P15
Målvaktsträning isolerat två gånger i veckan

Viktor Thune

P16
Målvaktsträning isolerat två gånger i veckan

Patrik Abrahamsson

Målvaktsansvarig A-U
NIU tre gånger i veckan
Målvaktstränare P17-P19

Michael Hartmann

Målvakt A-lag
Målvaktstränare P17-P19

Vår ambition i verksamheten är att kunna erbjuda kvalitativ målvaktsspecifik träning för våra målvakter i både akademin och i breddverksamheten. Genom ambitiösa och nyfikna ledare så har vi idag en grupp av tränare som förser våra målvakter med målvaktsträning minst två gånger i veckan från P10 upp till vårt A lag.
Vi har utöver detta tre NIU pass i veckan som drivs av A-lagets målvaktstränare.

5:2. MÅLVAKTSTRÄNARE & ANSVAR

Patrik Abrahamsson

Målvaktsansvarig

Målvaktsansvarig har det övergripande ansvaret för föreningens målvaktsutbildning.

Ansvar:

- Planera, utveckla och följa upp utbildningsplanen
- Säkerställa den röda tråden från bredd till P19
- Stötta och vägleda föreningens målvaktstränare
- Planera och genomföra interna utbildningstillfällen
- Följa upp målvakters utveckling över tid
- NIU verksamheten

Målvaktstränare

Målvaktstränaren ansvarar för det dagliga genomförandet av målvaktsträningen.

Ansvar:

- Planera och genomföra träning utifrån utbildningsplanen
- Anpassa innehåll efter ålder, nivå och individ
- Ge kontinuerlig och konstruktiv feedback
- Bidra till en positiv och utvecklande träningsmiljö
- Kommunicera med lagtränare kring målvaktens roll och utveckling
- Nyfiken och ambitiös

Emil Carlsson P12 - P13	**Elias Häggmark** P10 - P11
Daniel Tegnvallius P14 - P15	**Viktor Thune** P16

Michael Hartmann
P17-P19

6. UPPFÖLJNING & UTVÄRDERING

Individuell uppföljning

Varje målvakt följs upp utifrån sin nivå, ålder och utvecklingsfas.

Genomförs genom:

- Löpande feedback i träning och match
- Individuella utvecklingssamtal (1–2 gånger per år)
- Tydliggörande av styrkor och utvecklingsområden
- Målformulering på kort och lång sikt

Syftet är att skapa en tydlig riktning för varje målvakt och öka förståelsen för den egna utvecklingen.

Verktyg och metoder

- Samtal och dialog
- Enkla dokumentationer av utveckling
- Videoanalys (främst P17–P19)
- Självskattning från målvakten (äldre nivåer)

Tränaruppföljning

För att säkerställa kvalitet i utbildningen följs även tränarnas arbete upp.

Genomförs genom:

- Dialog mellan målvaktsansvarig och målvaktstränare
- Observation av träningar vid behov
- Uppföljning av planering och innehåll
- Reflektion kring vad som fungerar och kan utvecklas

Kontinuitet och utveckling

Uppföljning är en löpande process och inte en enskild aktivitet. Genom att arbeta kontinuerligt med utvärdering säkerställer föreningen att:

- varje målvakt får rätt stöd i sin utveckling
- träningskvaliteten hålls hög över tid
- utbildningsplanen förblir relevant och levande

7. SCOUTING, REKRYTERING & FORTBILDNING

Målvakten

Vi strävar efter att ha så god kännedom som möjligt om målvakter i närområdet. Det viktigaste är inte att de tillhör vår förening, utan att vi vet vilka de är och kan erbjuda specialiserad målvaktsträning vid behov, för att säkerställa en kontinuerlig och positiv utveckling.

Scouting utanför närområdet sker endast när vi bedömer att det lokala utbudet saknar målvakter med den kvalitet vi efterfrågar. Dessa målvakter rekryteras vanligtvis i samband med gymnasiestarten, för att underlätta kombinationen av studier och idrott.

Målvaktstränaren

Vi vill även säkerställa att målvaktstränare i närområdet har tillgång till ett stöd och ett bollplank genom vår verksamhet i frågor som rör målvaktsträning. Genom att erbjuda fortbildning och möjligheter till dialog med vår målvaktsansvarig kring målvaktsspel, tror vi att vi inte bara stärker samarbetet och skapar en gemensam "vi-känsla" över klubbgränserna, utan även ökar det generella intresset för målvaktsträning.

Vår ambition är att under året bjuda in till minst två fortbildningstillfällen. Syftet är att skapa ett öppet forum där målvaktstränare kan utbyta tankar, idéer och erfarenheter, samtidigt som vår målvaktsansvarig presenterar ett fördjupande tema inom målvaktsspel.

AVSLUTANDE ORD KRING UTBILDNINGSPLANEN

Jag har tillsammans med föreningen initierat ett omfattande omtag av målvaktsverksamheten i syfte att höja kvaliteten, skapa en tydlig struktur och säkerställa långsiktig utveckling. Detta arbete har tagit fart i samband med att jag tillträdde som målvaktstränare vid årsskiftet.

Som en central del i detta arbete håller en helt ny utbildningsplan på att tas fram, riktad till både målvakter och målvaktstränare inom föreningen. Målsättningen är att skapa ett genomarbetat och hållbart styrdokument som tydliggör innehåll, metodik och progression genom hela verksamheten från bredd till P19.

Under den inledande perioden har fokus legat på att lära känna föreningen, målvakterna och de förutsättningar som finns i närområdet. Denna fas har varit viktig för mig för att skapa en tydlig bild av nuläget och därmed lägga grunden för det fortsatta arbetet.

Arbetet med utbildningsplanen är nu påbörjat, men ambitionen är att säkerställa en hög kvalitet i varje del av dokumentet. Det innebär att innehållet ska vara väl genomtänkt, tydligt strukturerat och praktiskt användbart i den dagliga verksamheten, därav är också resultatet av detta utskick inte detaljerat än.

Detta är en del av ett större utvecklingsarbete där målet är att stärka föreningens målvaktsverksamhet och skapa bättre förutsättningar för både målvakter och tränare att utvecklas över tid.

Patrik Abrahamsson