



Spelaranalys Målvakter

Nedan förklaras med några nyckelord hur vi kan förstå de grundläggande begrepp som används i spelaranalysen.

FYSISKA

Greppteknik	Hur greppar jag bollen och vilken kroppsställning har jag.
Fallteknik	Faller jag rätt, hur greppar jag bollen, fränskjut osv.
Höjdbollar	Hur rör jag mig i målet, bedömer bollbana, greppar eller boxar.
Spelet med fötter	Hur tar jag emot bollen, behandlar den och lägger passningar
Anfallsspelet	Hur man sätter igång spelet.
Frilägen	Sätta press, styra, värdera, bryta eller erövra.
Kondition-aerob status	Behålla speltempo under hela matchen i förhållande till dess karaktär.
Styrka	Närkamper, våga gå in och vilja vinna!

UPPFATTA OCH REAGERA

Affektid	Frustration, mental återhämtning efter misstag, mkt viktig för MV.
Koncentration	Är jag i uppgiften eller utanför?
Uppfatta situationer	Min tolkning av det jag ser hända.

HANDLING

Spelbarhet	När och hur jag visar att jag vill ha bollen – mitt kroppsspråk.
Position	Söker jag min position i målet, vet jag var den är?
Beslut	Vad väljer jag för lösning – det enkla spelet (höjdbollar, djupledsbollar osv).

TOTAL JÄMNHET

Jämnhet	Skillnaden mellan lägsta och högsta nivå. Blandas kanoningripanden med dåliga ingrepp, tabbar eller är lägstanivån hög.
----------------	---

SOCIALA

Attityd	Tanke / Känsla / Handling - Beteende
- utanför planen	Plus och minusbeteenden
- på planen	-”-
Ansvar	Att vara min egen tränare!