



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SKJUTA, RULLA OCH KASTA I MÅL

Speluppbyggnad

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

- Vad är viktigt när jag skjuter? (stödjefoten brevid bollen, träffa bollen med spänd fot)
- Hur kan jag rulla bollen? (greppa bollen med fingrarna mot handleden, kliv fram med motsatt ben - böj knät och släpp längs med gräset)
- Hur kan jag kasta bollen? (för bollen i en båge över huvudet innan du släpper bollen)

Ca 6 spelare, ett mål, bollar

Spelarna har varsin boll. Uppgiften är att skjuta bollen i mål utan att den stusar innan mållinjen. Variera avståndet och mellan att skjuta med höger och vänster fot.

Spelarna kastar bollen mot målet. Variera mellan att kasta med höger och vänster hand.

Spelarna rullar bollen. Bollen ska nu rulla över mållinjen efter marken. Variera mellan att rulla med höger och vänster hand.

