



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7**

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut  
3 övningar. Nivåer: 3, 4

---

### Övningar i träningspasset:

- 1 Målvaktsträning 7 mot 7, Fånga bollen
- 2 Målvaktsträning 7 mot 7, Fånga bollen efter förflyttning
- 3 Målvaktsträning 7 mot 7, bryta djupledsspel

# MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7, FÅNGA BOLLEN

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

För att förhindra mål vid avslut.

## Hur?

*Position:*

- Förflytta dig efter bollens position.
- Var i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.

*Rädda avslut:*

- Fånga bollen med båda händerna samtidigt och använd hela händerna som greppyta.
- Stöt bollen bort från målet om du inte kan fånga den.

*Kasta sig:*

- Skjut ifrån med benet närmast bollen.

*Kasta sig och fånga efter marken:*

- Ena handen bakom och den andra på bollen.

## Organisation

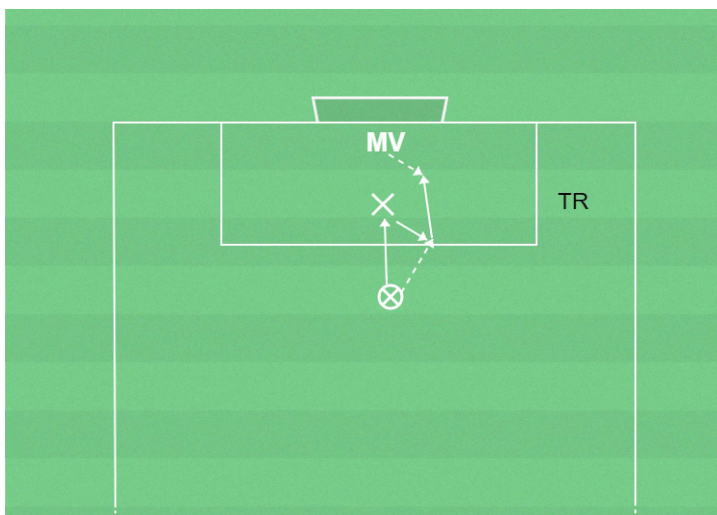
3 spelare, yta 40x 20 meter, 1 mål, bollar

## Anvisningar

Bollhållare passar medspelare som gör tillbakaspel för avslut. Målvakten fångar bollen och rullar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.

*Progression: Oförutseeda avslut*

Spelaren som tar emot första passningen kan välja att vända upp och skjuta själv eller att passa tillbaka bollen. Tillbakaspelen kan ske med olika riktning och hårdhet.



# MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7, FÅNGA BOLLEN EFTER FÖRFLYTTNING

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

För att förhindra mål vid avslut.

## Hur?

*Förflyttningar:*

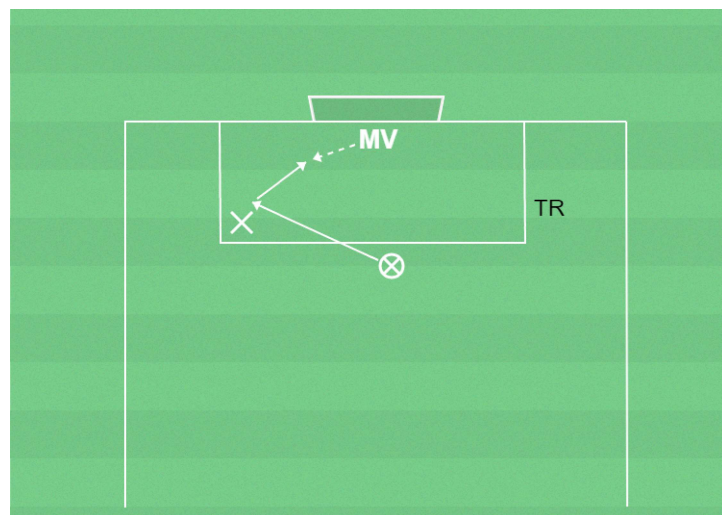
- Förflytta dig efter bollens position för att täcka så stor del av målet som möjligt.
- Stå stilla i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.

*Skott efter marken:*

- Händer och armar ihop - låt bollen rulla upp över underarmarna.

*Skott i luften:*

- Fånga bollen med båda händerna samtidigt och använd hela händerna som greppyta.



## Organisation

3 spelare, yta 40x20 meter, 1 mål, bollar.

## Anvisningar

Bollhållaren passar till medspelare som skjuter mot mål. Målvakten följer bollen i sidled, fångar bollen och rullar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.

*Progression:*

Passningen slås med olika hårdhet och riktning så att vinklarna varieras. Skytten skjuter på ett tillslag.

# MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7, BRYTA DJUPLÉDSSPEL

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

För bryta djupledspassningar och förhindra mål vid avslut.

## Hur?

*Målvakten är före motspelaren:*

- Fånga bollen "i steget" genom att ha den ena foten framför den andra.
- Fånga bollen med händerna bakom bollen och spretande fingrar.

*Målvakten och motspelaren når bollen samtidigt:*

- Kom nära motspelaren.
- Stå upp och följ motspelarens rörelser.
- Värdera om du ska kasta dig och fånga bollen eller stå upp och blockera avslut genom att bli träffad.

## Organisation

3 spelare, yta 40x20 meter, 1 mål, bollar.

## Anvisningar

Bollhållaren passar till medspelare som spelar bollen till ytan mellan målvakten och utespelaren. Målvakten följer bollen i sidled, springer snabbt ut, fångar bollen och kastar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.

*Progression:*

Passningen slås så att det blir en duell mellan målvakten och utespelaren.

