



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## TRÄNINGSPROGRAM - RÄDDA AVSLUT

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut

4 övningar. Nivåer: 2, 3

---

Hindra motståndarna att göra mål.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - Koordination 6-9 år, bollövningar 1
- 2 Målvakt C - 6-9 år - Skott - rädda avslut (SÖ1)
- 3 Målvakt C - 6-9 år - Grepp teknik - fånga avslut längs marken (FÖ 2)
- 4 Målvakt C - 6-9 år - Skott - rädda avslut (SÖ 2)

# MÅLVAKT C - KOORDINATION 6-9 ÅR, BOLLÖVNINGAR 1

## Vad?

Fotbollskoordination

## Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

## Anvisningar

I många av koordinationsövningarna är det utmärkt att använda en boll. Här är några bra övningar:

- Spela handbandy genom att rulla och föra bollen framåt med handflatan, skifta hand då och då.
- Rulla iväg bollen, spring efter och plocka upp den innan den slutat rulla.
- Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- Stå med fötterna nära varandra, rulla bollen som en nolla runt kroppen.
- Stå med fötterna nära varandra, rulla bollen som en etta vid sidan om kroppen.

# MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (SÖ1)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

På vilka olika sätt kan du fånga bollen?

Hur håller du händerna när du fångar bollen?

## Organisation

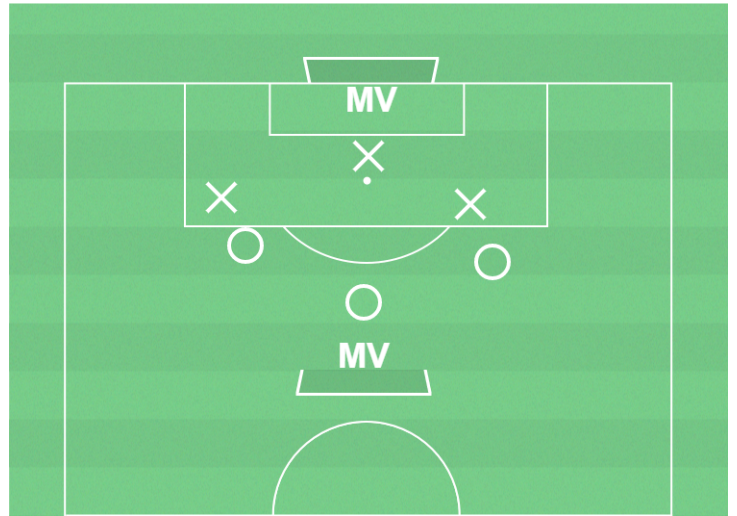
8 barn, spelplan 25 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

## Anvisningar

Dela upp gruppen i 2 lag och spela 3 mot 3 med målvakter.

Är ni flera spelare, gör ytterligare planer så att det blir en hög aktivitet för alla.

Byt målvakt efter några minuter.



# MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - GREPPTEKNIK - FÅNGA AVSLUT LÄNGS MARKEN (FÖ 2)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Rädda avslut och undvika returerna.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå marken med händerna?

Hur kan du låsa bollen mot överkroppen?

Hur kan du få bra balans?

## Organisation

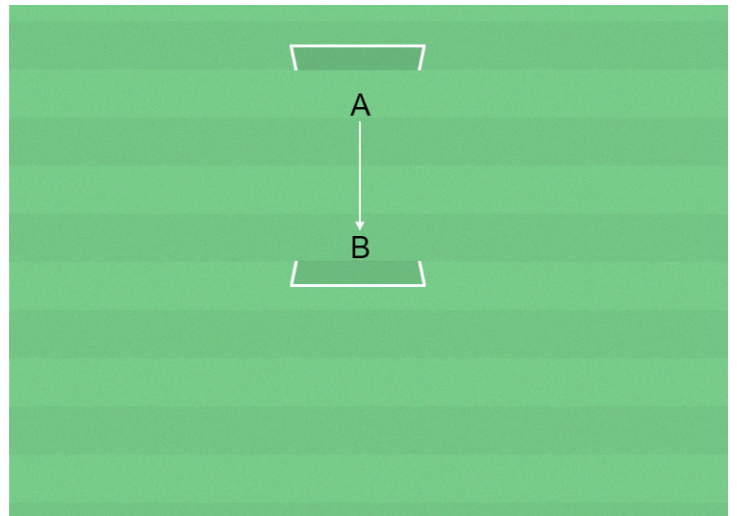
2 barn, 2 mål (alternativt konmål), avstånd 5-8 m och bollar

## Anvisningar

A skjuter bollen längs marken till B som fångar den.

B skjuter bollen längs marken till A som fångar den, och så vidare.

Försök undvika returerna vid skott.



# MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (SÖ 2)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Hindra motståndarna att göra mål

## Hur?

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 2-4 och Spelträning 1 i detta träningspass

## Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål.

Gör flera planer om ni är många spelare.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Byt målvakt efter några minuter.