



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

---

## **MÅLVAKTEN RÄDDAR ALL BOLLAR!**

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut  
7 övningar. Nivåer: 1

---

### Övningar i träningspasset:

- 1** Lek - bollstafett
- 2** Koordinationsövningar med boll 6-9 år
- 3** Färdighetsövning 1 - uppvärmning och koordination (MV)
- 4** Färdighetsövning 3 - kasta sig och fånga avslut längs marken - fallteknik (MV)
- 5** Spelövning 2 - skott - rädda avslut (MV)
- 6** Färdighetsövning 4 - rädda avslut och skott (MV)
- 7** Spelövning 1 - skott - rädda avslut (MV)

# LEK - BOLLSTAFETT

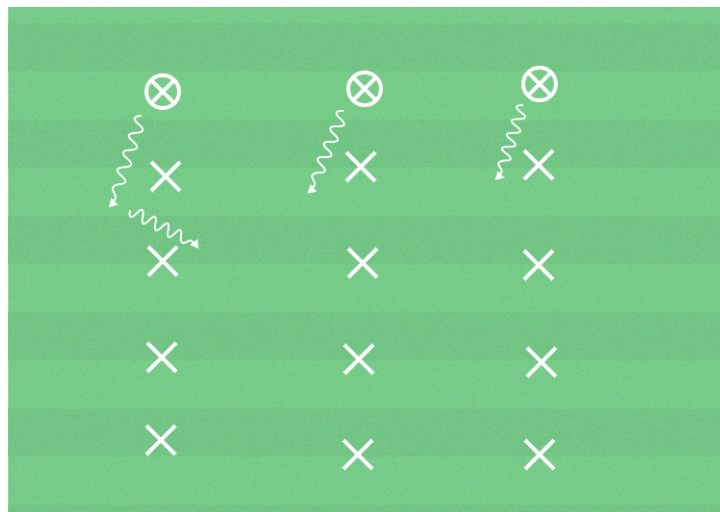
## Vad?

Lek

## Anvisningar

Dela in barnen i lag med fyra till sex i varje lag och en boll per lag. Be barnen ställa sig på ett led med någon meters mellanrum. Markera med koner där förste och siste man ska stå. Nummer ett i varje lag sträcker upp armarna och lämnar/kastar bollen till nummer två. Nummer två böjer sig ner och rullar bollen mellan benen till nummer tre och så vidare.

När det sista barnet får bollen springer han eller hon fram och stafetten upprepas. Laget är färdigt när barnen står på sina ursprungliga platser.



# KOORDINATIONSÖVNINGAR MED BOLL 6-9 ÅR

## Vad?

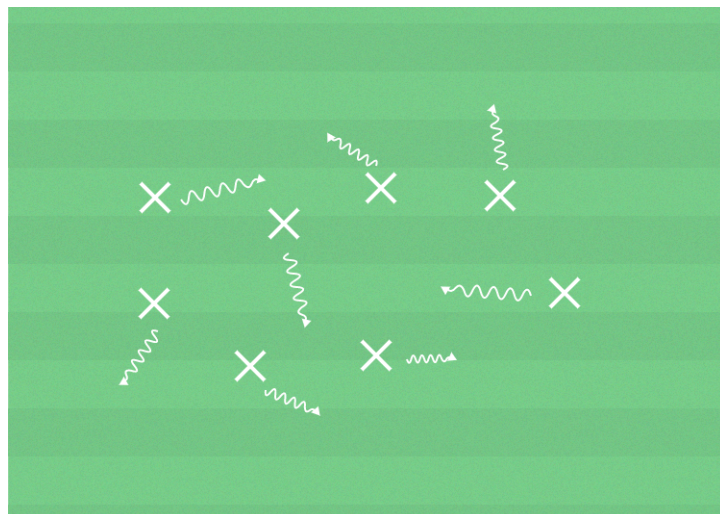
Fotbollskoordination

## Varför?

Träna koordinationen.

## Anvisningar

- 1** Kryp och förflytta bollen genom att röra den med olika kroppsdelar - händerna, huvudet, knäna, vristerna och fotsulorna.
- 2** Stå bredbent och för bollen runt huvudet, magen-ryggen och benen-knäna.
- 3** Använd bollen som en "penna" och skriv dittnamn genom att rulla bollen på marken.
- 4** Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- 5** Stå med fötterna nära varandra och rulla bollen som en nolla runt kroppen eller som en etta vid sidan om kroppen.
- 6** Spring och studsa bollen med båda händerna hårt i marken. Hoppa upp och fånga den så högt som möjligt.
- 7** Spring och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.
- 8** Spring baklänges och studsa bollen med en hand. Byt hand efter fem studsar.



# FÄRDIGHETSÖVNING 1 - UPPVÄRMNING OCH KOORDINATION (MV)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Öka förutsättningarna för teknikinlärning.

## Hur?

Tänk på att rörelserna utförs följsamt och rytmiskt.

## Organisation

Lika många bollar som barn.

## Anvisningar

Rör dig framåt och spela handbandy med bollen.

Rulla iväg bollen och plocka upp den innan den slutat rulla.

Rör dig framåt och studsa bollen och fånga den med båda händerna eller med en hand.

Kasta upp bollen i luften och fånga den med båda händerna eller med en hand.

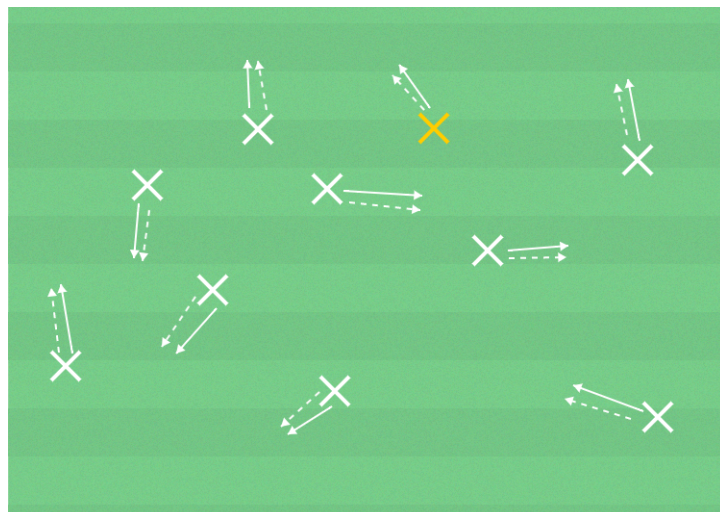
Kasta bollen över huvudet från hand till hand.

Sparka upp bollen i luften och fånga den.

Studsas bollen med en hand och

- jogga
- gör galoppsteg
- gör hoppsteg.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



# FÄRDIGHETSÖVNING 3 - KASTA SIG OCH FÅNGA AVSLUT LÄNGS MARKEN - FALLTEKNIK (MV)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Rädda avslut vid sidan om målvakten och undvika retur.

## Hur?

Frågeexempel

Hur gör du om du ska fånga bollen snett framför kroppen?

Jag sträcker fram armarna när jag kastar mig.

Vilken del av kroppen ska du landa på och varför?

Jag landar på ena sidan. Då kan jag se bollen hela tiden.

Hur håller du händerna när du fångar bollen?

Jag spretar med fingrarna och håller tummarna mot varandra.

## Organisation

2 barn, 2 mål avstånd 5-8 meter och bollar.

## Anvisningar

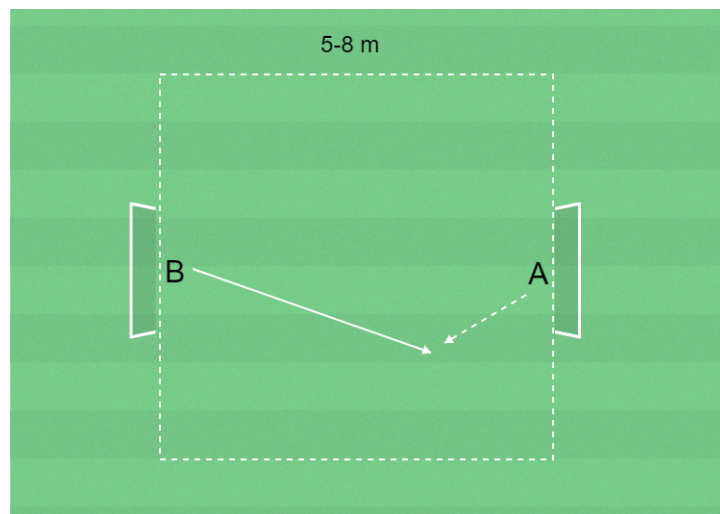
A står på knä med 90 grader i knäleden och med rak rygg. B skjuter bollen vid sidan om A.

A böjer överkroppen åt sidan och fångar bollen.

Byt uppgift efter 4-6 upprepningar.

Stegring

Här kan övningen stegras genom att spelarna kastar sig från stående utgångsställning.



# SPELÖVNING 2 - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (MV)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

På vilka olika sätt kan du fånga bollen?

Jag kan stå upp och fånga bollen längs marken eller låsa den mot kroppen. Jag kan också kasta mig och fånga bollen.

Hur låser du bollen mot överkroppen?

Jag håller underarmarna och lillfingrarna nära varandra.

Vilken del av kroppen ska du landa på när du kastar dig och varför?

Jag landar på ena sidan. Då kan jag se bollen hela tiden.

## Organisation

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

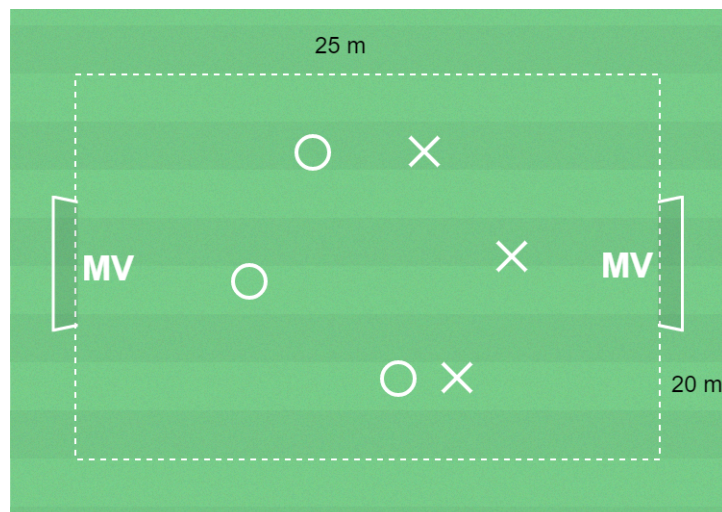
Gör flera planer om ni är många spelare.

## Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Byt målvakt efter några minuter.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



# FÄRDIGHETSÖVNING 4 - RÄDDA AVSLUT OCH SKOTT (MV)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Hindra motspelaren att göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Jag rör mig framåt mot den som skjuter.

Hur gör för att lättare kunna arbeta mot bollen?

Jag lutar kroppen något framåt.

## Organisation

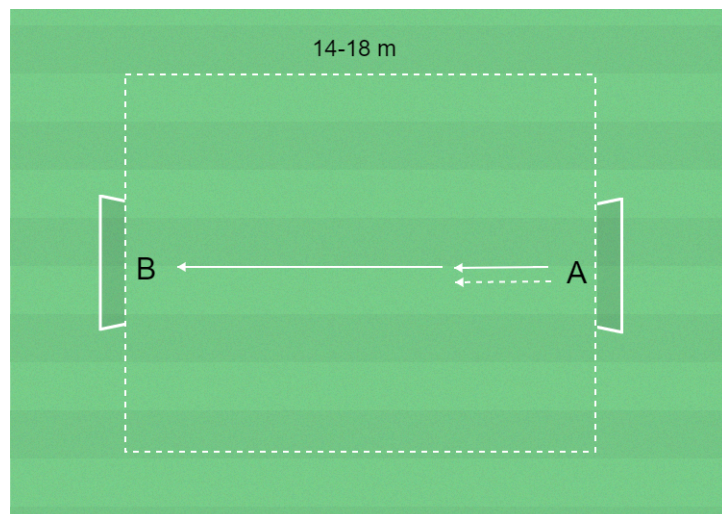
2 barn, 2 mål mitt emot varandra på ett avstånd av 14-18 meter.

## Anvisningar

Spelare A spelar fram bollen och skjuter mot B. B spelar fram bollen och skjuter mot A.

Alternativt kan A rulla bollen mot B som skjuter mot A.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!



# SPELÖVNING 1 - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (MV)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

## Hur?

Frågeexempel

På vilka olika sätt kan du fånga bollen?

Jag kan stå upp och fånga bollen längs marken eller låsa den direkt mot kroppen. Jag kan också kasta mig och fånga 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 fler planer så att det blir en hög aktivitet för alla.

Byt målvakt efter några minuter

Observera att filmklippet innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!

