



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING 2 - FÅNGA AVSLUT - GREPPTEKNIK (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut och undvika retur.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå marken med händerna?

Jag böjer knäna och i höftleden.

Hur låser du bollen mot överkroppen?

Jag håller underarmarna och lillfingrarna nära varandra.

Organisation

2 barn, 2 mål avstånd 5-8 meter 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 retur vid skott.

Variant

Barnen skjuter bollarna i midjehöjd.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 filmer från träningspasset!

