



# SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

---

## FÖRBEREDELSE/AKTIVERING I MATCHMILJÖ

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut  
8 övningar. Nivåer: 3, 4, 5

---

Enkla övningar för att aktivera kroppen och förbereda målvakten för match. Kombinera gärna med att köra t.ex. kvadraten med resten av laget innan detta samt låta utespelarna köra avslut efter.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - 6-9 år - Grepp teknik - fånga avslut längs marken (FÖ 2)
- 2 Målvakt C - 6-9 år - Grepp teknik - fånga avslut i midjehöjd (FÖ 3)
- 3 TUBU Praktik Fotbollsstyrka - Bålaktivering - handpromenad
- 4 Målvakt B - Förflyttning framåt, bakåt och i sidled med gummiband runt knäna
- 5 Målvakt C - 6-9 år - Fallteknik - kasta sig och fånga avslut längs marken (FÖ 4)
- 6 Målvakt B - Rädda avslut - skott - kasta sig och stöta iväg bollen - palming (FÖ 4)
- 7 Målvakt B - Hoppa upp och fånga bollen - upphoppsteknik (FÖ 2)
- 8 Målvakt B - Spelmomentövning 1 - Inlägg - komma före motståndaren till bollen

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

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Rädda avslut och undvika retur.

### 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

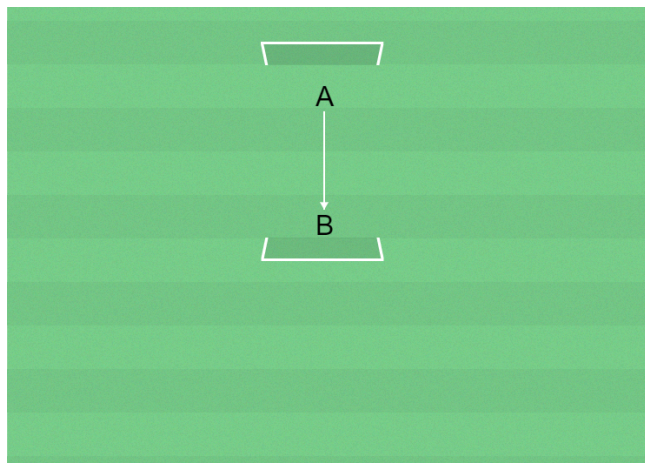
2 barn, 2 mål (alternativt konmål), avstånd 5-8 m och bollar

### 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 retur vid skott.



## MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - GREPPTEKNIK - FÅNGA AVSLUT I MIDJEHÖJD (FÖ 3)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Rädda avslut och undvika retur

### Hur?

Frågeexempel

Hur står du för att vara väl förberedd?

Hur håller du armarna innan du fångar bollen?

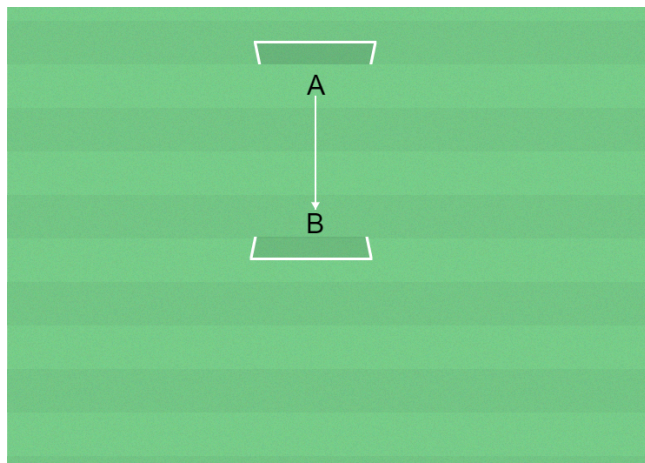
### Organisation

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

### Anvisningar

A kastar eller skjuter bollen i midjehöjd till B som fångar den.

B kastar eller skjuter bollen i midjehöjd till A som fångar den, osv.



# TUBU PRAKTIK FOTBOLLSSTYRKA - BÅLAKTIVERING - HANDPROMENAD

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Aktivering innebär lättare styrkeövningar som spelaren genomför under förberedelseträning för att stabilisera bålén, höften och axlarna samt styrkeövningar för kroppens övriga muskler.

## Anvisningar

Stå med händerna och fötterna i marken och håll knäna sträckta.

Gå framåt med händerna med små steg så långt du orkar.

Håll ryggen rak under hela rörelsen och undvik att svanka i ländryggen.

Gå sedan framåt med fötterna tills de kommer fram till händerna.



# MÅLVAKT B - FÖRFLYTTNING FRAMÅT, BAKÅT OCH I SIDLED MED GUMMIBAND RUNT KNÄNA

## Vad?

Aktivering

## Varför?

Förberedelseträning för explosiva aktioner sätter igång stora muskelgrupper och höjer kroppstemperaturen.

## Hur?

Lättare styrkeövningar för att stabilisera bål, höft och axlar samt styrkeövningar för övriga kroppen.

## Organisation

1 gummiband per person

## Anvisningar

Stå i utgångsställning för skott och med ett gummiband runt knäna. Ta små steg framåt och bakåt med armbågarna böjda till cirka 90 grader och pendla armarna framåt-bakåt i axelleden.

Ta små steg i sidled och gör förflyttningen med det bortre benet, flyttar du åt vänster skjuter du ifrån med höger ben. Ha knäna över fötterna och minst axelbrett mellan fötterna.

## MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - FALLTEKNIK - KASTA SIG OCH FÅNGA AVSLUT LÄNGS MARKEN (FÖ 4)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Rädda avslut vid sidan om målvakten/ undvika retur.

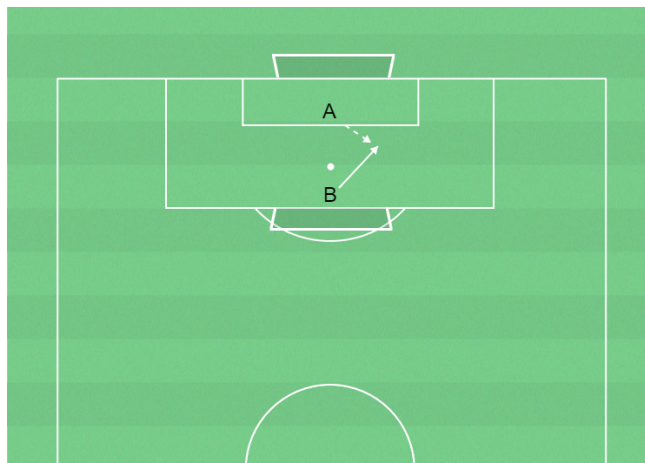
### Hur?

Frågeexempel

Hur kan du fånga bollen snett framför kroppen?

Vilken del av kroppen ska du landa på och varför?

Hur håller du händerna för att kunna fånga bollen?



### Organisation

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

### Anvisningar

Spelare A står på knä med 90 graders vinkel i knäleden och med rak rygg.

B skjuter bollen vid sidan om A.

A viker överkroppen åt sidan och fångar bollen.

Byt uppgift efter 4-6 upprepningar.

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

## MÅLVAKT B - RÄDDA AVSLUT - SKOTT - KASTA SIG OCH STÖTA IVÄG BOLLEN - PALMING (FÖ 4)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Rädda avslut vid sidan om målvakten.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du om du inte kan fånga bollen?

Vilken del av handen använder du?

Vart tippas du bollen?

### Organisation

3 målvakter, 1 mål, bollar och 1 kon.

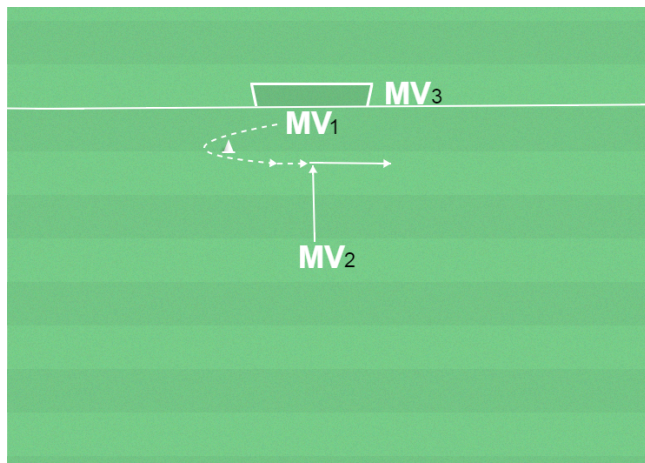
### Anvisningar

Mv1 gör en kort sidledsflyttning åt höger och runt konen.

Mv2 skjuter bollen långt ifrån målvakten och i luften.

Mv1 kastar sig och tippas eller stöter bollen ut mot långsidan.

Därefter Mv3 som målvakt.



# MÅLVAKT B - HOPPA UPP OCH FÅNGA BOLLEN - UPPHOPPSTEKNIK (FÖ 2)

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

Komma före motspelaren och förhindra avslut.

## Hur?

Frågeexempel

Vilket ben bör du göra avstampet med om du hoppar upp på ett ben?

Hur gör du för att hoppa så högt som möjligt?

Hur gör du för att få ett säkert grepp?

## Organisation

3 målvakter, 1 mål och bollar.

## Anvisningar

Mv1 kastar eller spelar bollen mot ytan vid främre stolpen.

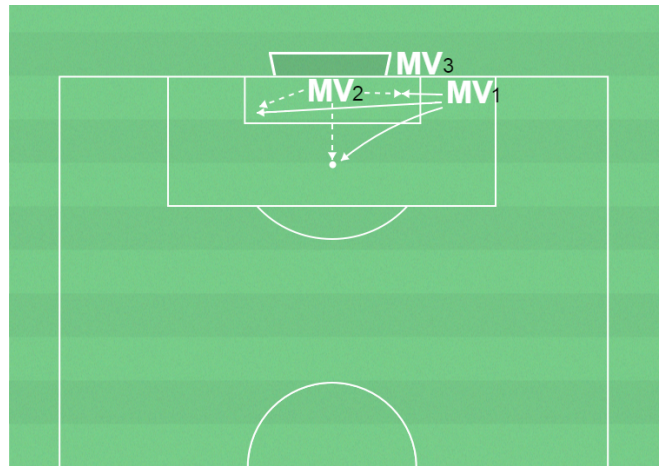
Mv2 rör sig mot bollen, hoppar upp och fångar bollen.

Mv2 förflyttar sig tillbaka till sin utgångsposition.

Övningen upprepas med att Mv1 kastar eller spelar bollen mot två andra ytor - vid bortre stolpen och mellan målområdet och straffpunkten.

Upprepa med Mv3 som målvakt.

Byt uppgifter.





# MÅLVAKT B - SPELMOMENTÖVNING 1 - INLÄGG - KOMMA FÖRE MOTSTÄNDAREN TILL BOLLEN

## Vad?

Förhindra och rädda avslut

## Varför?

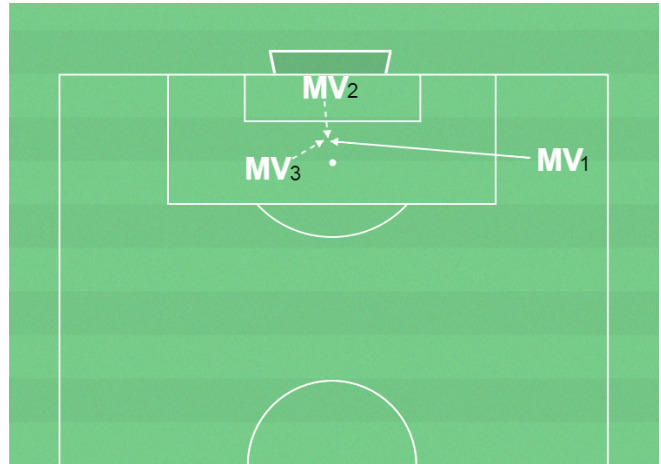
Förhindra motspelaren att avsluta.

## Hur?

Frågeexempel

Vilken utgångsposition och utgångsställning ska du ha?

Hur gör du för att nå bollen före motspelaren?



## Organisation

3 målvakter, yta 20 x 60 meter med 1 mål och bollar.

## Anvisningar

Mv1 slår inlägg mot olika ytor nära målet.

Mv2 är målvakt och Mv3 agerar motspelare.

Vid nästa inlägg byter Mv2 och Mv3 uppgift.

Efter 6 inlägg tar Mv2 över och slår inlägg.