



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

20 MIN - FÖRHINDRA/RÄDDA AVSLUT - INLÄGG

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

Kort pass för målvakter att köra självständigt under ordinarie träning, även utan tränare.

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - 12-14 år - Inlägg - fånga höga bollar (FÖ 1)
- 2 Målvakt B - Hoppa upp och fånga bollen - upphoppsteknik (FÖ 2)
- 3 Målvakt B - Spelmomentövning 1 - Inlägg - komma före motståndaren till bollen
- 4 Målvakt B - Spelmomentövning 1 - Inlägg - rädda avslut

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - FÅNGA HÖGA BOLLAR (FÖ 1)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förbereda kroppen för träning.

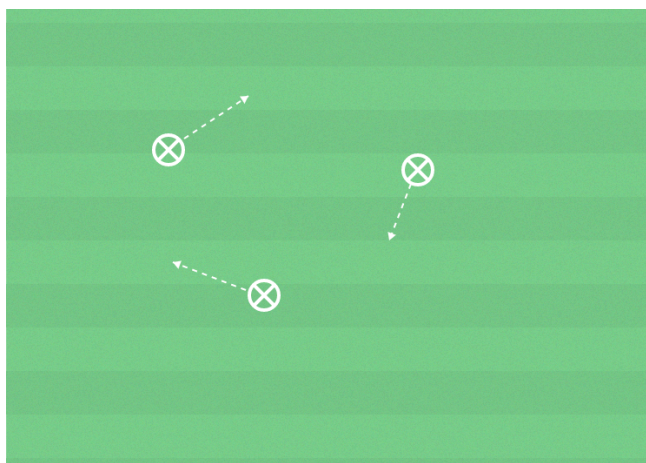
Hindra motståndarna att avsluta.

Hur?

Frågeexempel

Hur fångar du bollen så högt som möjligt?

Hur håller du händerna när du fångar bollen?



Organisation

3 målvakter med var sin boll.

Anvisningar

Spring med bollen i händerna och gör följande på tränarens kommando:

- Stanna och håll bollen så högt som möjligt
- Gör jämfota upphopp och håll bollen så högt som möjligt
- Gör upphopp på vänster eller höger ben och håll bollen så högt som möjligt
- Kasta upp bollen i luften. Hoppa upp jämfota eller på ett ben och fånga bollen.

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.

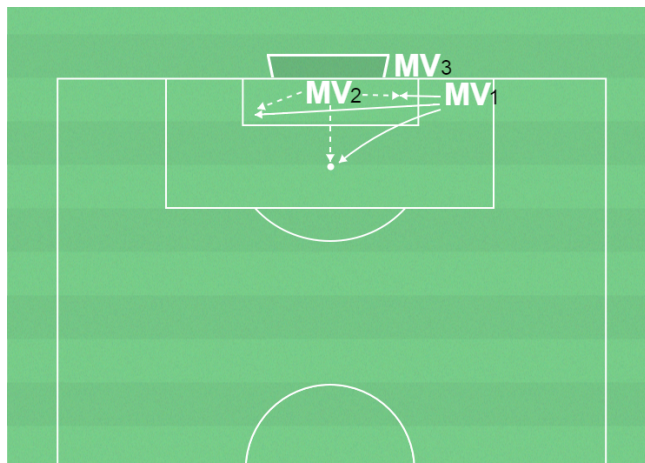
Mv2 rör sig mot bollen, hoppar upp och fångar bollen.

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 MOTSTÅNDAREN TILL BOLLEN

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

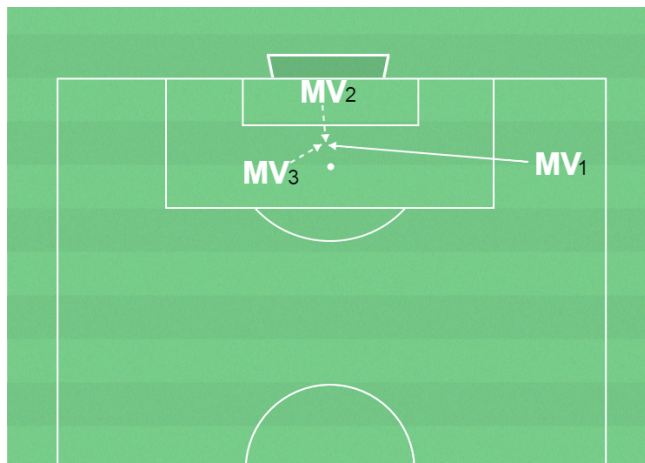
Förhindra motspelaren att avsluta.

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.

MÅLVAKT B - SPELMOMENTÖVNING 1 - INLÄGG - RÄDDA AVSLUT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra motspelarna att göra mål.

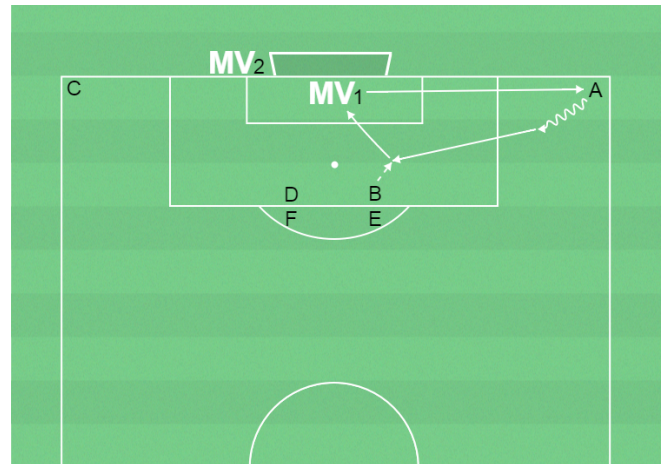
Hur?

Frågeexempel

Vilken utgångsposition bör du ha?

Vad gör du när motspelaren spelar bollen snett bakåt?

Hur gör du för att kunna rädda avslutet?



Organisation

2 målvakter, 6 utspelare, 25 x 60 meter med 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

Mv1 rullar ut bollen till A som driver den parallellt med mållinjen och passar till B.

B avslutar med första tillslaget.

Mv2 rullar ut bollen till C som driver den parallellt med mållinjen och passar till D.

D avslutar med första tillslaget.