



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

20 MIN - FÖRHINDRA/RÄDDA AVSLUT - SKOTT

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut
4 övningar. Nivåer: 2, 3, 4, 5

Kort pass för målvakter att köra i liten skala under sin ordinarie träning. Med eller utan hjälp från tränare.

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - 9-12 år - Grepp teknik - fånga avslut längs marken (FÖ 2)
- 2 Målvakt C - 9-12 år - Grepp teknik - fånga avslut i bröst- och ansiktshöjd (FÖ 3)
- 3 Målvakt C - 9-12 år - Fall teknik - kasta sig och fånga avslut längs marken (FÖ 4)
- 4 Målvakt B - Rädda avslut - skott - fånga bollen efter sidledsflyttning (FÖ 1)

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - GREPPTEKNIK - FÅNGA AVSLUT LÄNGS MARKEN (FÖ 2)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut/undvika retur.

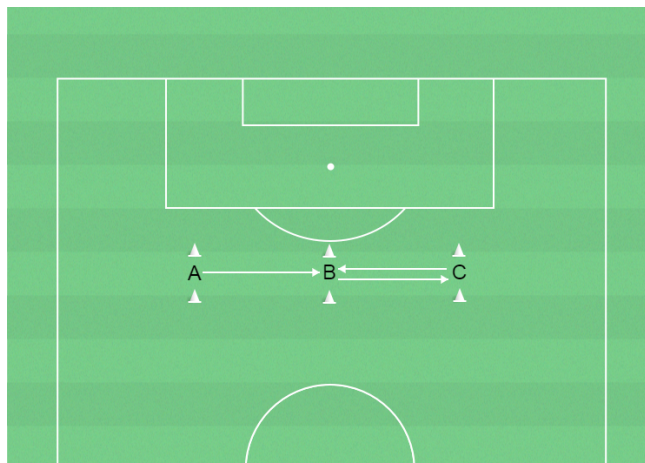
Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå bollen med händerna?

Hur kan du låsa bollen mot överkroppen?

Hur kan du få bra balans?



Organisation

3 barn, 3 konmål avstånd 10-15 m mellan de yttre målen och bollar.

Anvisningar

A skjuter bollen till B som fångar den.

B skjuter bollen till C som fångar den.

C skjuter bollen till B som fångar den och så vidare.

Efter några skott byter spelarna plats så att alla får stå i mitten.

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - GREPPTEKNIK - FÅNGA AVSLUT I BRÖST- OCH ANSIKTSHÖJD (FÖ 3)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

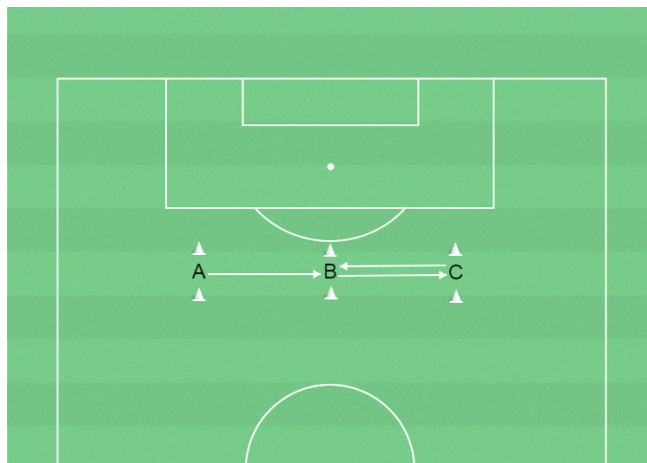
Rädda avslut/undvika retur.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du göra för att minska bollens fart?

Hur kan du få så stor greppyta som möjligt?



Organisation

3 barn, 3 konmål 10-15 m mellan de yttre målen och bollar.

Anvisningar

A skjuter bollen till B som fångar den.

B skjuter bollen till C som fångar den.

C skjuter bollen till B som fångar den och så vidare.

Efter några skott byter spelarna plats så att alla får stå i mitten.

MÅLVAKT C - 9-12 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.

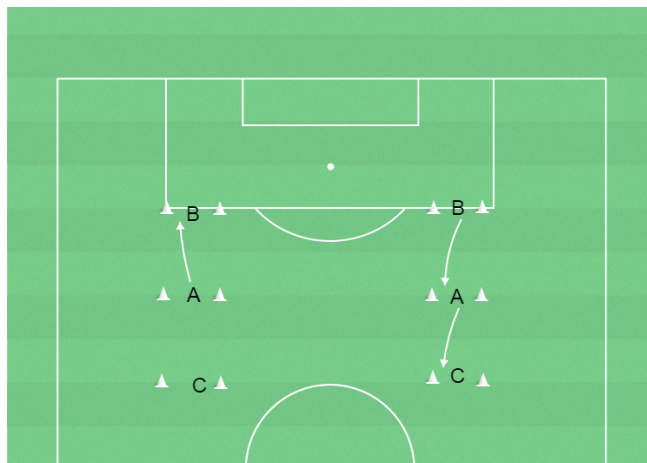
Hur?

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

3 barn, 3 konmål avstånd 10 m mellan de yttre målen och bollar.

Anvisningar

A skjuter bollen till höger om B som kastar sig och fångar den.

B skjuter bollen till vänster om A som kastar sig och fångar den.

A skjuter bollen till vänster om C som kastar sig och fångar den.

Byt målvakt i mitten efter några minuter.

MÅLVAKT B - RÄDDA AVSLUT - SKOTT - FÅNGA BOLLEN EFTER SIDLEDSFÖRFLYTTNING (FÖ 1)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut utan att behöva kasta sig.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att förflyttningen ska gå så snabbt som möjligt?

Hur gör du för att fånga bollen så tidigt och säkert som möjligt?

Organisation

3 målvakter, 2 mål, avstånd 10-15 meter, och bollar.

Anvisningar

Mv1 gör en sidledsförflyttning från stolpen till mitten av målet.

Mv2 skjuter mot Mv1 som fångar bollen.

Mv2 förflyttar sig till mål 1.

Mv3 gör en sidledsförflyttning från stolpen till mitten av målet.

Mv1 skjuter mot Mv3 som fångar bollen.

Mv1 förflyttar sig till mål 2.

