



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

20 MIN - FÖRHINDRA/RÄDDA AVSLUT - SNABBA FÖTTER

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

Kort pass för målvakter att öva i liten skala, själva under ordinarie träning. Fungerar även utan tränare.

Övningar i träningspasset:

- 1 snabba fötter
- 2 snabba fötter 2
- 3 snabba fötter 3
- 4 snabba fötter 4

SNABBA FÖTTER

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut under förflyttning. Förflytta sig snabbt, effektivt och stabilt för att kunna agera och rädda avslut på olika platser i målområdet.

Hur?

Förflyttning sker i små snabba seg, utan att korsa fötterna. Sträva efter att bibehålla stabilitet i kroppen under hela aktionen, för att kunna agera åt det håll som krävs. Frånskjut sker med rätt fött vid rätt tillfälle, tajmingen är viktig.

Organisation

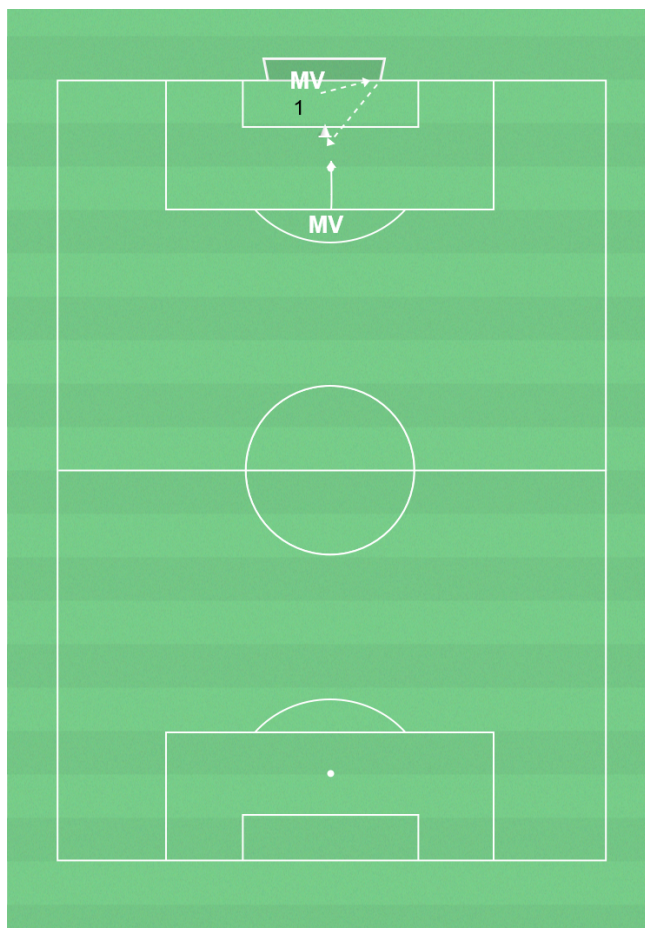
2-4 spelare, boll, konor, mål.

Anvisningar

MV1 's utgångsposition är mitt i målet. MV1 gör en snabb sidledsförflyttning mot valfri stolpe. MV1 nuddar stolpen med handen och fortsätter i en förflyttning framåt mot kon. Då MV1 tagit sig framför konen avslutar MV2 mot MV1 som försöker att rädda. Roterar uppgift efter ett par avslut.

TIPS: Undvik att komma överens om exakt var bollen skjuts. Man kan tex säga skott på, medellångt eller långt ifrån målvakten.

STEGRING: När MV1 har räddat skottet kan MV2 skjuta ytterligare skott i snabb följd eller släppa en boll framför fötterna som MV1 ska dyka på.



SNABBA FÖTTER 2

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut under förflyttning. Förflytta sig snabbt, effektivt och stabilt för att kunna agera och rädda avslut på olika platser i målområdet.

Hur?

Förflyttning sker i små snabba seg, utan att korsa fötterna. Sträva efter att bibehålla stabilitet i kroppen under hela aktionen, för att kunna agera åt det håll som krävs. Frånskjut sker med rätt fött vid rätt tillfälle, tajmingen är viktig.

Böj på knäna, håll händerna i färdig ställning och förflytta dig på tå under hela aktionen.

Organisation

2-4 målvakter, boll, koner, mål.

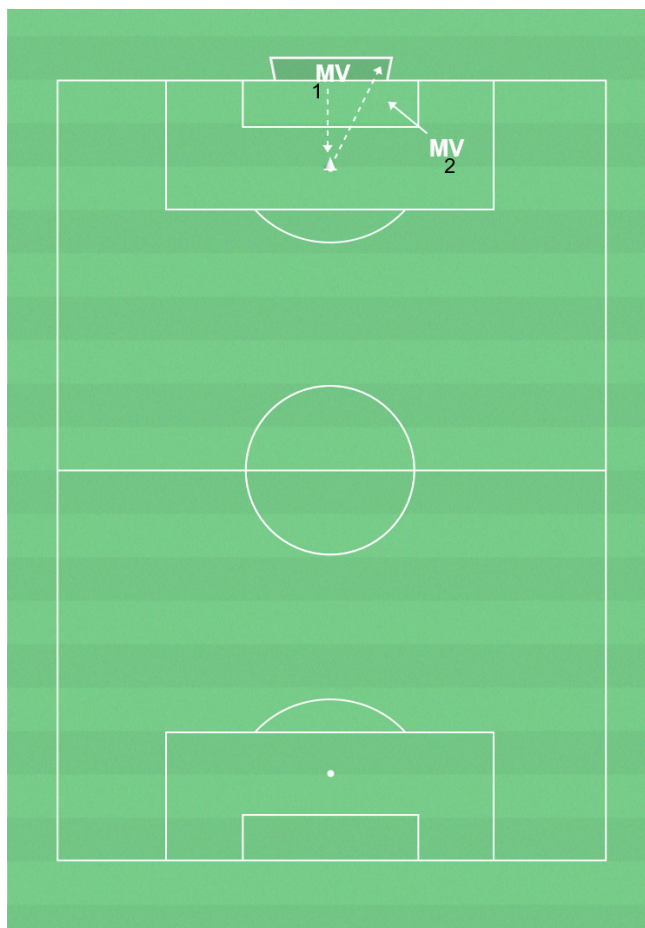
Anvisningar

MV1 's utgångsposition är mitt i mål. Mv1 förflyttar sig snabbt framåt och rundar en kon. MV1 fortsätter därefter snabbt i sidled mot en av stolparna. där står MV2 som skjuter ett skott då MV1 är i rörelse. Roter uppgift efter ett par avslut.

TIPS. bestäm inte i förhand vart skottet skall skjutas. Man kan bestämma om skottet skall komma på målvakten, medellångt eller långt ifrån målvakten.

STEGRING. Lägg till en häck att hoppa över innan förflyttning framåt alt pinnar att zicksacka genom under förflyttningen.

Alternativ. MV2 skjuter flera skott i snabb följd eller droppar en boll framför fötterna som MV1 får dyka på.



SNABBA FÖTTER 3

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut under förflyttning. Förflytta sig snabbt, effektivt och stabilt för att kunna agera och rädda avslut på olika platser i målområdet.

Hur?

Förflyttning sker i små snabba seg, utan att korsa fötterna. Sträva efter att bibehålla stabilitet i kroppen under hela aktionan, för att kunna agera åt det håll som krävs. Frånskjut sker med rätt fött vid rätt tillfälle, tajmingen är viktig..

Förflytta dig med böjda knän, händerna i färdigställning och på tå under hela momentet.

Organisation

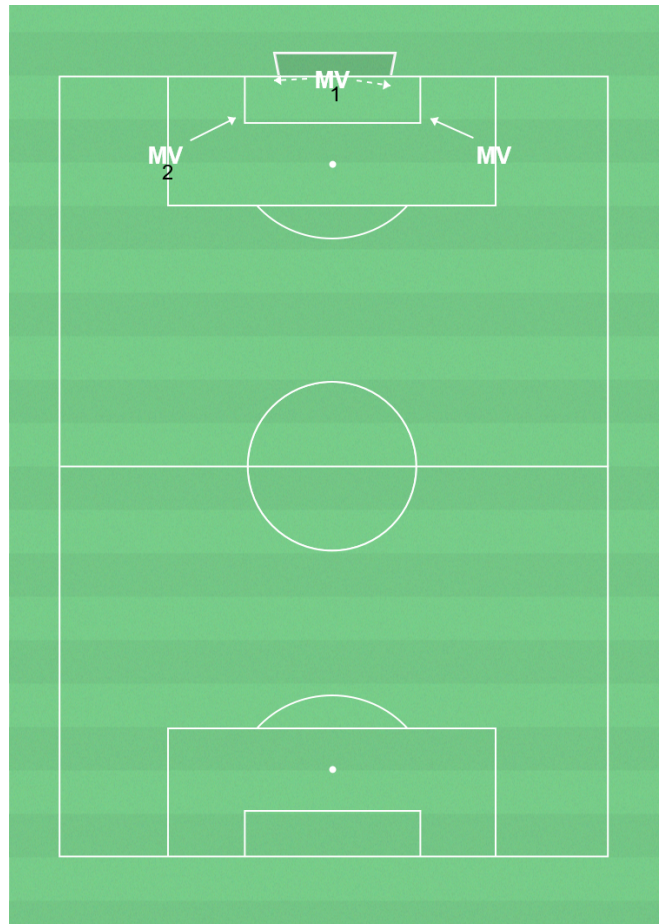
Ett mål, 2-4 målvakter, konor, bollar.

Ev häckar

Anvisningar

MV1 har utgångsposition i mitten av målet. MV1 gör en snabb sidledsförflyttning mot ena stolpen där MV2 skjuter ett skott som 1 ska rädda. MV1 tar sig snabbt upp och gör en ny sidledsförflyttning längs mållinjen mot den andra stolpen där MV3 skjuter ett skott som 1 ska rädda. Roterar.

Kombinera gärna med att lägga in häckar vid bägge stolparna som Målvakten skall hoppa över innan skott. Går även att lägga till att målvakten skall dyka på en boll vid straffpunkten efter andra skottet.



SNABBA FÖTTER 4

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut under förflyttning. Förflytta sig snabbt, effektivt och stabilt för att kunna agera och rädda avslut på olika platser i målområdet.

Hur?

Förflyttning sker i små snabba seg, utan att korsa fötterna. Sträva efter att bibehålla stabilitet i kroppen under hela aktionen, för att kunna agera åt det håll som krävs. Frånskjut sker med rätt fött vid rätt tillfälle, tajmingen är viktig..

Förflytta dig med böjda knän, händerna i färdigställning och på tå under hela momentet.

Organisation

2-4 målvakter, mål, koner, boll

Anvisningar

MV1 har utgångsposition vid ena stolpen. MV1 gör en snabb sidledsförflyttning till mitten av målet, fortsätter därefter i en snabb förflyttning framåt och hoppar jämfota över kon. MV2 skjuter och 1 försöker att rädda. MV1 tar sig snabbt till nästa stolpe, gör en likadan förflyttning mot mitten sen framåt. Hoppas över konen och MV2 skjuter igen. MV1 tar sig snabbt upp och dyker på en boll som 2 släpper där hen står. Rottera uppgift.

