



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

20MIN - FÖRHINDRA/RÄDDA AVSLUT - SKOTT 2

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

Kort pass för målvakter att öva på under ordinarie träningstid. Fungerar både med och utan tränare.

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt B - Skott - rädda avslut (FÖ 3)
- 2 rädda avslut under förflyttning
- 3 Spelövning avslut för målvakter

MÅLVAKT B - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (FÖ 3)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

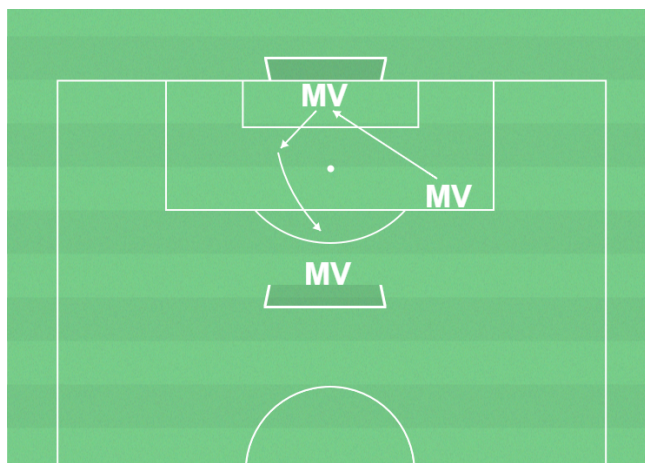
Förhindra motspelaren att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Vad gör du precis innan motspelaren skjuter?

Hur gör du när du räddar skottet?



Organisation

2 målvakter, 2 mål, avstånd 25-30 meter, och bollar.

Anvisningar

Målvaktsmatch

Mv1 passar bollen till Mv2 som skjuter mot Mv3 på andra tillslaget.

Mv1 passar till Mv3 som skjuter mot Mv1 på andra tillslaget.

Byt uppgifter efter 5 skott mot respektive målvakt.

RÄDDA AVSLUT UNDER FÖRFLYTTNING

Vad?

Komma till avslut och göra mål

Varför?

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

Hur?

Förflytta dig snabbt och effektivt på tå, utan att korsa fötterna. Håll händerna i färdigställning.

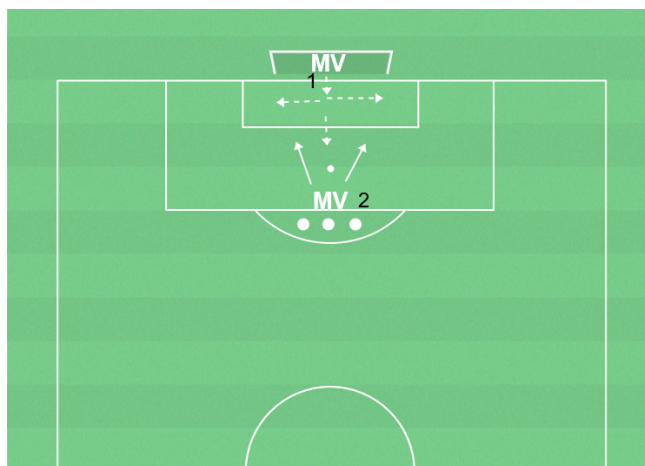
Om man inte lyckas hålla skotten skall man sträfa efter att tippa ut bollarna mot hörnflaggan.

Organisation

2-4 målvakter, mål, koner, bollar.

Anvisningar

MV1 har utgångsposition långt inne i målet. MV1 gör en kullerbytta rakt framåt. MV2 avslutar mot ena stolpen och MV1 kastar sig och försöker rädda. MV1 tar sig snabbt upp, förflyttar sig tillbaka och MV2 skjuter ett till skott mot andra stolpen som MV1 kastar sig för att rädda. MV2 skjuter därefter en boll rakt upp i luften. MV1 tar sig snabbt upp och avancerar framåt för att fånga bollen så högt upp i luften som det är möjligt. MV2 agerar motståndare.



SPELÖVNING AVSLUT FÖR MÅLVAKTER

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Spelövning. Målvakt försöker tillsammans med försvarare att hindra rädda avslut. Man spelar tills bollen är död.

Hur?

Mv1 rullar ut bollen till Mv2. Mv2 ska tillsammans med en anfallare försöka att göra mål på Mv1 som har en försvarare till sin hjälp. Kommunikationen är viktig! Efter avslut byter man håll. Mv2 rullar ut bollen till Mv1 som tillsammans med försvararen ska försöka göra mål på Mv2 som har den fd anfallaren till hjälp som försvarare. Efter 3 avslut var byter målvakterna och utespelarna plats.

Organisation

3-8 målvakter, två mål, boll.

