



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

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.

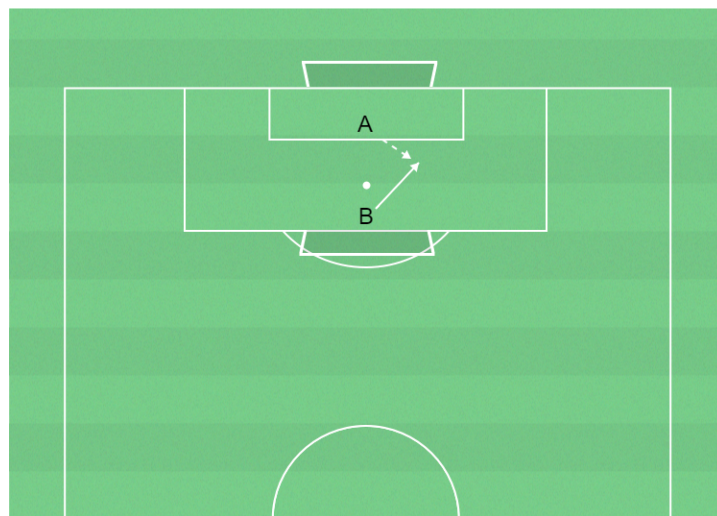
Hur?

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.