



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - GREPPTEKNIK - FÅNGA AVSLUT I MIDJEHÖJD (FÖ 3)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut och undvika retur

Hur?

Frågeexempel

Hur står du för att vara väl förberedd?

Hur håller du armarna innan du fångar bollen?

Organisation

2 barn, 2 mål (alternativt konmål), avstånd 5-8m och bollar.

Anvisningar

A kastar eller skjuter bollen i midjehöjd till B som fångar den.

B kastar eller skjuter bollen i midjehöjd till A som fångar den, osv.

