



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

SPELÖVNING 2 - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna från att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

På vilka olika sätt kan du fånga bollen?

Jag kan stå upp och fånga bollen längs marken eller låsa den mot kroppen. Jag kan också kasta mig och fånga bollen.

Hur låser du bollen mot överkroppen?

Jag håller underarmarna och lillfingrarna nära varandra.

Vilken del av kroppen ska du landa på när du kastar dig och varför?

Jag landar på ena sidan. Då kan jag se bollen hela tiden.

Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål, bollar, koner och västar.

Gör flera planer om ni är många spelare.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Byt målvakt efter några minuter.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!

