



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## **MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÅNGA DJUPLDSSPASSNING (FÖ 2)**

### **Vad?**

Förhindra och rädda avslut

### **Varför?**

Hindra motståndaren att avsluta.

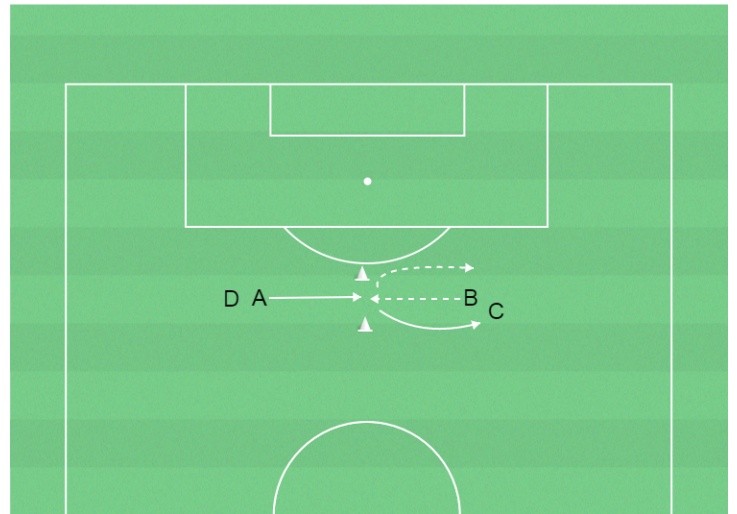
### **Hur?**

Frågeexempel

Hur gör du för att nå bollen med händerna?

Hur gör du för att kunna fånga bollen tidigt?

Hur minskar du risken för att tappa bollen?



### **Organisation**

4 barn, 2 par med cirka 15-20 m mellan paren, koner och bollar.

### **Anvisningar**

A spelar bollen längs marken mot B.

B springer fram och fångar bollen innan den passerar konmålet.

B vänder sig om och spelar tillbaka bollen till C som fångar den.

B springer tillbaka till sin utgångsposition.

C spelar bollen längs marken mot A och övningen upprepas åt andra hållet.

Ett alternativ är att spelarna slår bollen i luften med helvolleyspark och fångar bollen innan den studsar.