



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLÉDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÅNGA DJUPLÉDSPASSNING - ALTERNATIV 1 (FÖ 1)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förbereda kroppen för träning. Hindra motståndarna att avsluta.

Organisation

Lika många bollar som barn. Avgränsa en yta med koner, 15-20 x 25-30 m.

Anvisningar

Alternativ 1: Lägg ut alla bollarna på planen.

Barnen rör sig runt och plockar upp en boll med händerna.

Sedan springer de till en annan plats på planen, lägger bollen och plockar upp en annan boll.

