



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## **MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÅNGA DJUPLDSSPASSNING - ALTERNATIV 2 (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 2: Hälften av barnen har var sin boll och driver bollen runt.

Plötsligt stannar de och ropar namnet på någon som inte har boll.

Denne springer dit, tar upp bollen och driver den sedan vidare.

Övningen fortsätter på samma sätt.

