



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÅNGA DJUPLDSSPASSNING - ALTERNATIV 3 (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 3: Detta alternativ utförs som alternativ 2, men den som har boll passar till någon som inte har boll.

Denne plockar upp bollen och driver den sedan vidare.

"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."

