



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## **MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLÉDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÖRST TILL BOLLEN/RÄDDA AVSLUT (SÖ 2)**

### **Vad?**

Förhindra och rädda avslut

### **Varför?**

Hindra motståndarna att avsluta och göra mål.

### **Hur?**

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 2-4 och Spelträning 1 i detta träningspass.

### **Organisation**

10 barn, spelplan 25-35 x 15 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

### **Anvisningar**

Lagen spelar 4 mot 4 i mittzonen.

Lagen gör mål genom att bollhållaren driver in bollen i anfallszonen och skapar ett friläge.

Motståndarna får inte följa med in i försvarszonen.

Efter några minuter byter lagen målvakt.

Ett alternativ är att bollen passas in i anfallszonen till en spelare som löper in efter bollen.

En motståndare får då följa med in och försvara.

