



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - FALLTEKNIK - KASTA SIG OCH FÅNGA AVSLUT LÄNGS MARKEN (FÖ 4)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut vid sidan om målvakten/undvika returer.

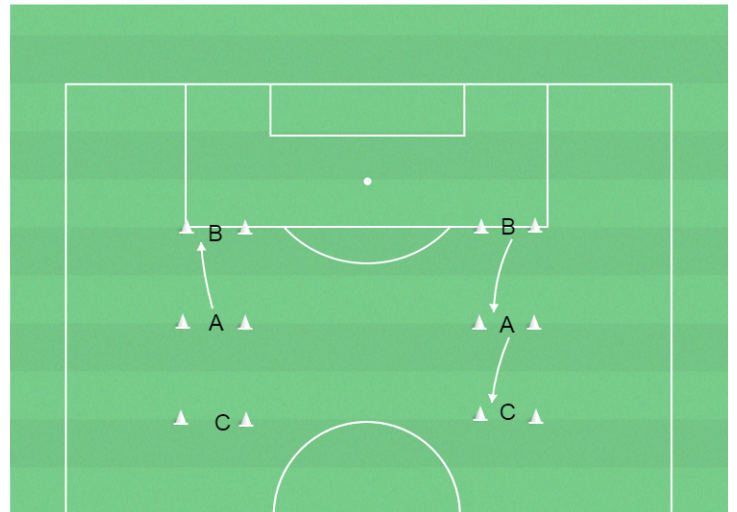
Hur?

Frågeexempel

Hur kan du fånga bollen snett framför kroppen?

Vilken del av kroppen ska du landa på och varför?

Hur håller du händerna för att kunna fånga bollen?



Organisation

3 barn, 3 konmål avstånd 10 m mellan de yttre målen och bollar.

Anvisningar

A skjuter bollen till höger om B som kastar sig och fångar den.

B skjuter bollen till vänster om A som kastar sig och fångar den.

A skjuter bollen till vänster om C som kastar sig och fångar den.

Byt målvakt i mitten efter några minuter.