



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS  
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

## FÄRDIGHETSÖVNING 3 - FRILÄGE - RÄDDA AVSLUT (MV)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Hindra motspelaren att göra mål.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att täcka av målet?

Jag rör mig framåt när bollen rullar mot mig.

Vad gör du när motspelaren avslutar och varför?

Jag stannar precis innan motspelaren skjuter. Då har jag bra balans och kan rädda skottet.

### Organisation

4 barn, 2 mål (alternativt 2 konmål) avstånd 15-20 meter, bollar och koner.

### Anvisningar

Målvaktsmatch mellan A-B och C-D.

A spelar bollen mot C.

B följer bollen och måste avsluta innan bollen passerar mittlinjen.

D spelar bollen mot A och C avslutar.

Variant

Det är tillåtet att dribbla av målvakten före avslutet.

Observera att filmen innehåller samtliga 5 övningar från träningspasset!

