



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - GREPPTEKNIK - FÅNGA AVSLUT I BRÖST- OCH ANSIKTSHÖJD (FÖ 3)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut/undvika retur.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du göra för att minska bollens fart?

Hur kan du få så stor greppyta som möjligt?

Organisation

3 barn, 3 konmål 10-15 m mellan de yttre målen och bollar.

Anvisningar

A skjuter bollen till B som fångar den.

B skjuter bollen till C som fångar den.

C skjuter bollen till B som fångar den och så vidare.

Efter några skott byter spelarna plats så att alla får stå i mitten.

