



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - GREPPTEKNIK - FÅNGA AVSLUT LÄNGS MARKEN (FÖ 2)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut/undvika retur.

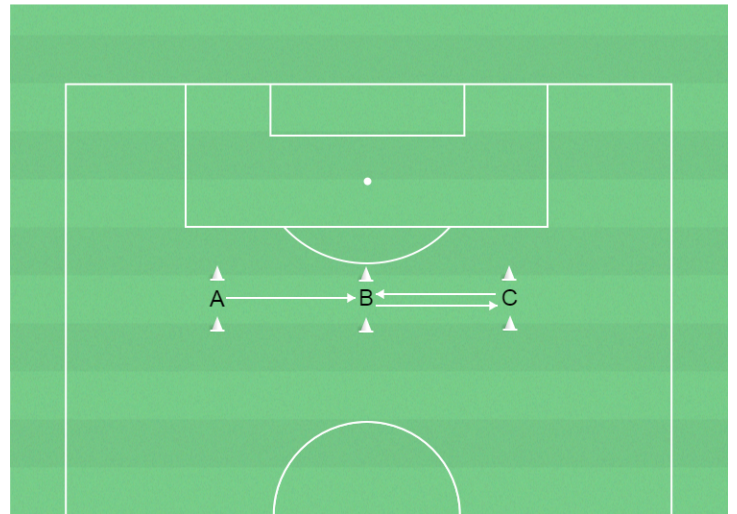
Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå bollen med händerna?

Hur kan du låsa bollen mot överkroppen?

Hur kan du få bra balans?



Organisation

3 barn, 3 konmål avstånd 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.