



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (FÖ1)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förbereda kroppen för träning.

Hindra motståndarna att göra mål.

Organisation

Alla har var sin boll, västar till jägarna.

Avgränsa en yta, 20 x 15 m.

Anvisningar

Alla barn har var sin boll. Ett till tre barn utses till jägare och får västar. Alla driver runt sina bollar.

Den som blir kullad av en jägare ställer sig bredbent och kastar och fångar sin egen boll.

Kompisarna befriar den kullade genom att göra en tunnel, alltså spela bollen mellan den kullades ben.

Efter ett tag byter deltagarna roller så att alla får vara jägare.

