



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - BOXA BORT BOLLEN MED TVÅ HÄNDER - BOXTEKNIK (FÖ 3)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Komma före motståndaren och hindra avslut.

Hur?

Frågeexempel

Hur håller du händerna när du boxar?

Var träffar du bollen när du boxar och varför?

Organisation

3 målvakter, 2 mål avstånd 10-15 m och bollar.

Anvisningar

A kastar upp bollen i luften och boxar den till B.

A följer bollen.

B kastar upp bollen i luften och boxar den till C.

B följer bollen.

