



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - FÅNGA HÖGA BOLLAR (FÖ 1)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förbereda kroppen för träning.

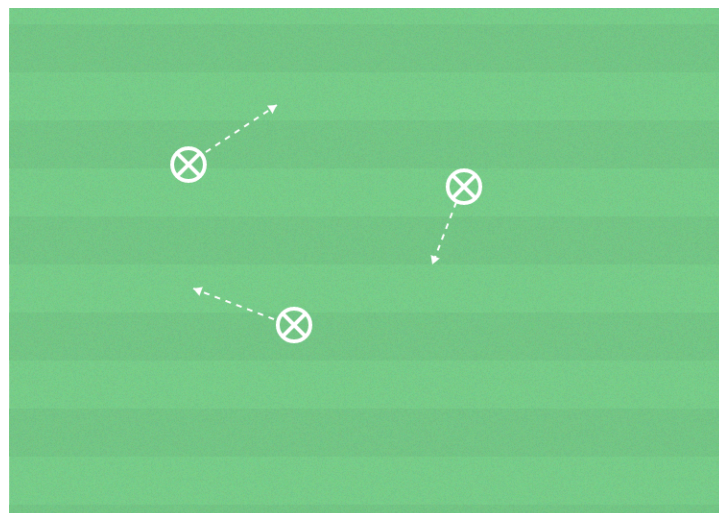
Hindra motståndarna att avsluta.

Hur?

Frågeexempel

Hur fångar du bollen så högt som möjligt?

Hur håller du händerna när du fångar bollen?



Organisation

3 målvakter med var sin boll.

Anvisningar

Spring med bollen i händerna och gör följande på tränarens kommando:

- Stanna och håll bollen så högt som möjligt
- Gör jämfota upphopp och håll bollen så högt som möjligt
- Gör upphopp på vänster eller höger ben och håll bollen så högt som möjligt
- Kasta upp bollen i luften. Hoppa upp jämfota eller på ett ben och fånga bollen.