



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - HOPPA UPP OCH FÅNGA BOLLEN - UPPHOPPSTEKNIK (FÜ 2)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Komma före motståndaren och hindra avslut.

Hur?

Träna att hoppa både jämfota och på ett ben.

Frågeexempel:

Hur gör du för att komma upp så högt som möjligt?

Organisation

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

Anvisningar

A och C har var sin boll.

A kastar bollen mot B som hoppar upp och fångar den.

B går till mål 1.

C kastar bollen mot A som hoppar upp och fångar den.

A går till mål 2.

Som en variant kan ni vinkla målen i förhållande till varandra.

