



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - INLÄGG - KOMMA FÖRE MOTSTÅNDAREN

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att avsluta/göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 1-3 och Spelmomentträning 1 i det här träningspasset.

Organisation

3 målvakter, 10 utespelare, spelplan 30 x 60 m med 2 mål, västar och bollar.

Anvisningar

Lagen spelar 3 mot 3 plus 2 kantspelare i varje lag.

Målvakt 1 slår ett inlägg mot målvakt 2.

Målvakt 2 gör ett utkast till kantspelare som slår ett inlägg.

Efter inlägget är bollen i spel.

Om målvakt 3 fångar bollen startar han/hon med nytt utkast.

Annars slår målvakt 1 ett inlägg mot målvakt 3.

Som en variant kan lagen spela 5 mot 5 utan fasta kantspelare.

