



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - FÄRDIGHETSÖVNING - INLÄGG

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Frågeexempel

Var ska du ha din utgångsposition?

Hur gör du för att nå bollen före motståndarna?

Organisation

2 målvakter, 8 utespelare, 1 mål, bollar och koner.

Anvisningar

Spelare A passar bollen till B som slår ett inlägg.

A och C försöker avsluta och målvakt 1 försöker hindra avslut.

Spelare D passar bollen till E som slår ett inlägg.

D och F försöker avsluta och målvakt 1 försöker hindra avslut.

Byt målvakt efter några inlägg.

