

Fotbollsskola Charlo

Nivå 1

Målvaktsträning

Målvaktsträning – färdighetsövning 1

Tidsåtgång 10-15 min

VAD?

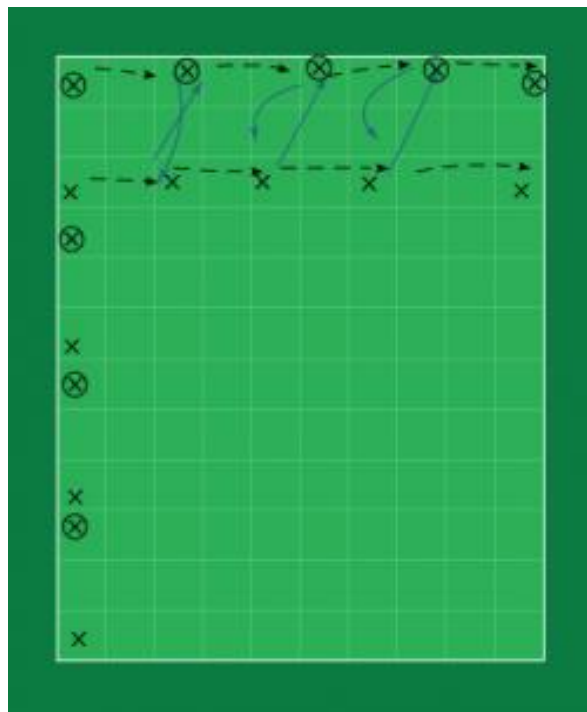
Målvaktsträning – kasta, fånga, koordination

VARFÖR?

Träna på att fånga bollen som en målvakt

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Alla spelare, bollar

Anvisning Hälften av spelarna med boll, resten av spelarna mitt emot utan boll, Spelare med boll löper i sidled, kastar till spelare utan boll som löper i sidled och fångar bollen "skopa" och kastar tillbaka.
Kort avstånd 1,5 m -2 m

Hur? – Tänk på!

Var har du blicken när du ska fånga bollen?

Tittar på bollen

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Framför kroppen "skopa"

Målvaktsträning – spelövning 1

Tidsåtgång 15 min

VAD?

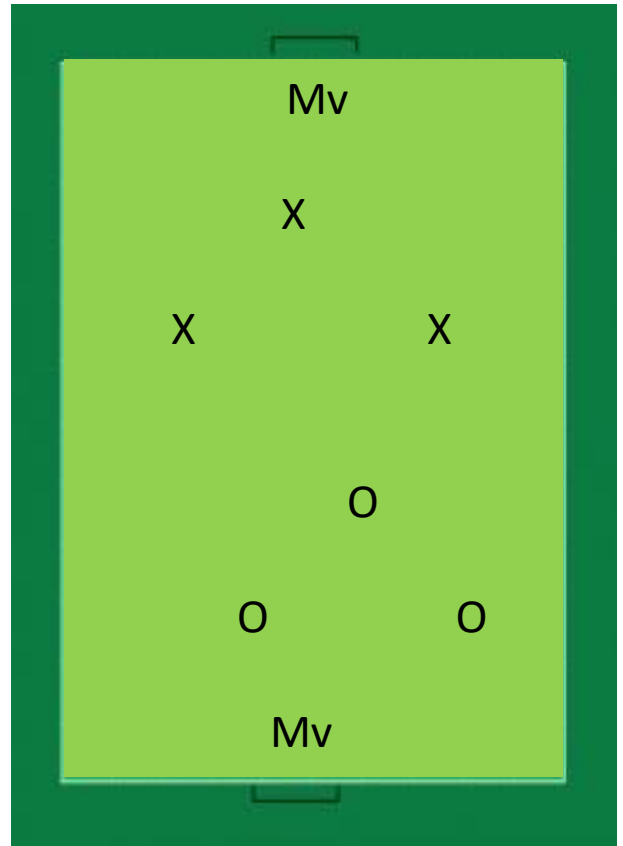
Försvarsspel. Förhindra målchans och avslut – ta bollen.

VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



Öva:

Organisation:

Yta: 25 x 16-20 m

2 mål, bollar, koner och västar

Anvisningar:

Spel 3 mot 3 med målvakter

Uppmuntra anfallande lag att skjuta mycket så att målvakterna får mycket att göra.

Byt målvakt ofta

SAMMANFATTA

Hur? – Tänk på!

Var har du blicken när du ska fånga bollen?

Tittar på bollen

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Framför kroppen "skopa"

Hur kan du som målvakt passa din kompis?

Jag rullar ut bollen på marken eller passar längs marken

Målvaktsträning – färdighetsövning 2

Tidsåtgång 15 min

VAD?

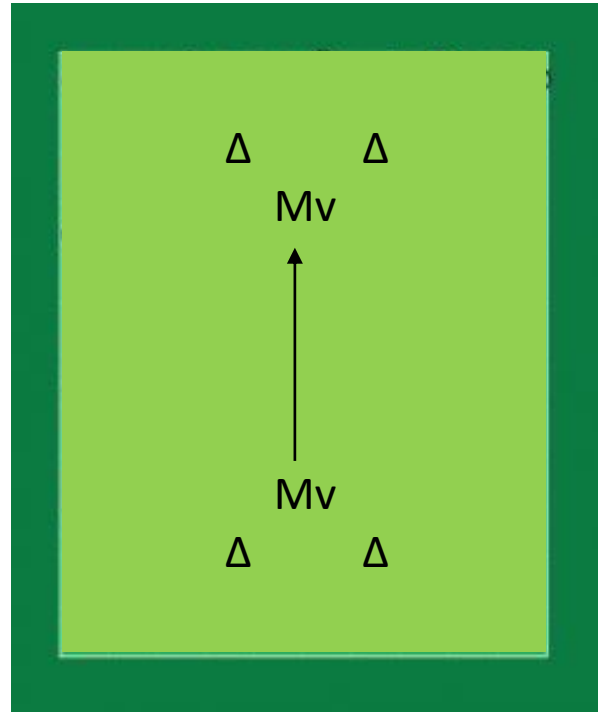
Försvarsspel – förhindra målchans och avslut – kasta boll, fånga boll, kasta sig, koordinationsövning

VARFÖR?

Få en känsla för de olika momenten en målvakt gör

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Yta: 10 x 10 m
5 m mellan målen
Mål: 2 mål á 3 m
2 spelare/boll

Anvisning

En spelare kastar eller skjuter bollen, den andre fångar.

Byt uppgifter efter viss tid eller tex 10 kast/skott

- Bollar i midjehöjd
- Bollar längs marken

SAMMANFATTNING

Hur? – Tänk på!

Vilka sätt kan du använda är du ska fånga bollen?

Skopa

Hög boll – fånga så högt upp jag kan

Hur vet du att din kompis är beredd att fånga bollen

Tittar på min kompis och ser att kompiserna är beredd

Målvaktsträning – spelövning 2

Tidsåtgång 15 min

VAD?

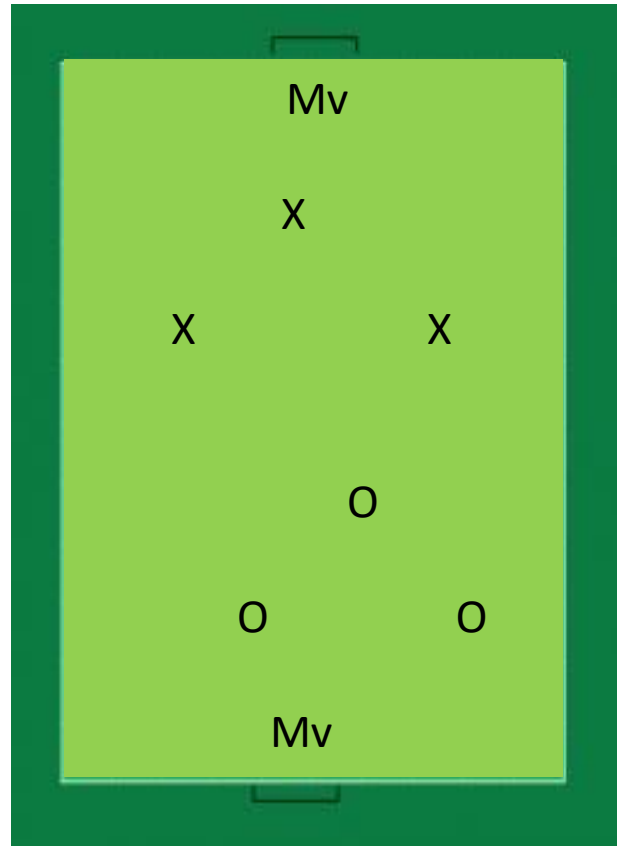
Försvarsspel. Förhindra målchans och avslut – ta bollen.

VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



Öva:

Organisation:

Yta: 25 x 16-20 m

2 mål, bollar, koner och västar

Anvisningar:

Spel 3 mot 3 med målvakter

Uppmuntra anfallande lag att skjuta mycket så att målvakterna får mycket att göra.

Byt målvakt ofta

SAMMANFATTA

Hur? – Tänk på!

Var har du blicken när du ska fånga bollen?

Tittar på bollen

Var håller du händerna när du ska fånga bollen?

Framför kroppen "skopa"

Hur kan du som målvakt passa din kompis?

Jag rullar ut bollen på marken eller passar längs marken

Målvaktsträning – färdighetsövning 3

Tidsåtgång 15 min

VAD?

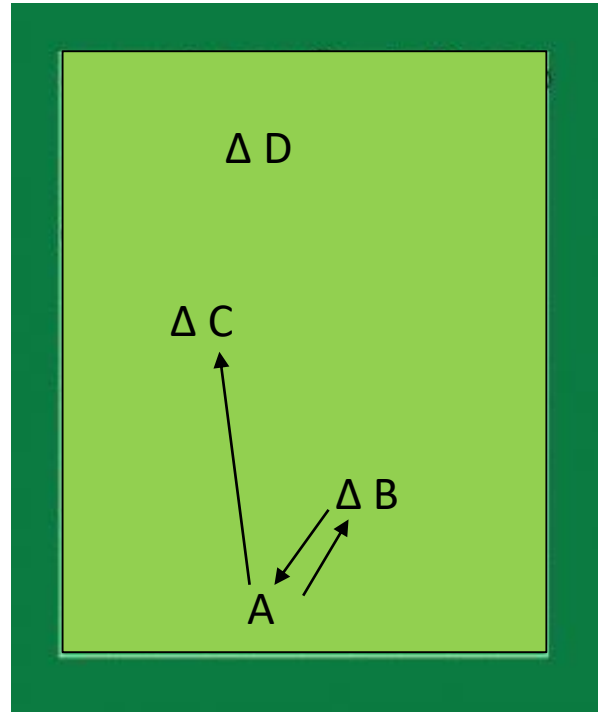
Lek

VARFÖR?

Leken bidrar till att öka förutsättningarna för att barnen ska må bra, förstå omgivningen, samarbeta, ta initiativ och uttrycka känslor. Dessutom gynnas grundmotoriska färdigheter.

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Det här är en bollstafett med fyra till sex spelare i varje lag.

Anvisning

Spelare A kastar bollen till sina lagmedlemmar i tur och ordning. De kastar tillbaka bollen till A. Sista barnet tar bollen och springer fram till A:s startplats. A tar B:s plats och B tar C:s plats osv. Stafetten är klar när alla i laget står på sina ursprungliga platser.

SAMMANFATTNING

Hur? – Tänk på!

Vad kan du tänka på innan du kastar iväg bollen?

Ögonkontakt, säga namnet på den som ska fånga

Hur vet du att din kompis är beredd att fånga bollen

Tittar på min kompis och ser att kompiserna är beredd