



## TRÄNINGSPROGRAM - RÄDDA AVSLUT

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut  
4 övningar. Nivåer: 2, 3

---

Hindra motståndarna att göra mål.

### Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - Koordination 6-9 år, bollövningar 1
- 2 Målvakt C - 6-9 år - Skott - rädda avslut (SÖ1)
- 3 Målvakt C - 6-9 år - Grepp teknik - fånga avslut långs marken (FÖ 2)
- 4 Målvakt C - 6-9 år - Skott - rädda avslut (SÖ 2)

## MÅLVAKT C - KOORDINATION 6-9 ÅR, BOLLÖVNINGAR 1

### Vad?

Fotbollsordination

### Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

### Anvisningar

I många av koordinationsövningarna är det utmärkt att använda en boll. Här är några bra övningar:

- Spela handbandy genom att rulla och föra bollen framåt med handflatan, skifta hand då och då.
- Rulla iväg bollen, spring efter och plocka upp den innan den slutat rulla.
- Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- Stå med fötterna nära varandra, rulla bollen som en nolla runt kroppen.
- Stå med fötterna nära varandra, rulla bollen som en etta vid sidan om kroppen.

## MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (SÖ1)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

### Hur?

Frågeexempel

På vilka olika sätt kan du fånga bollen?

Hur håller du händerna när du fångar bollen?

### Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

### Anvisningar

Dela upp gruppen i 2 lag och spela 3 mot 3 med målvakter.

Är ni flera spelare, gör ytterligare planer så att det blir en hög aktivitet för alla.

Byt målvakt efter några minuter.



## MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - GREPPTEKNIK - FÅNGA AVSLUT LÄNGS MARKEN (FÖ 2)

### Vad?

Förhindra och rädda avslut

### Varför?

Rädda avslut och undvika retur.

### Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå marken med händerna?

Hur kan du låsa bollen mot överkroppen?

Hur kan du få bra balans?

### Organisation

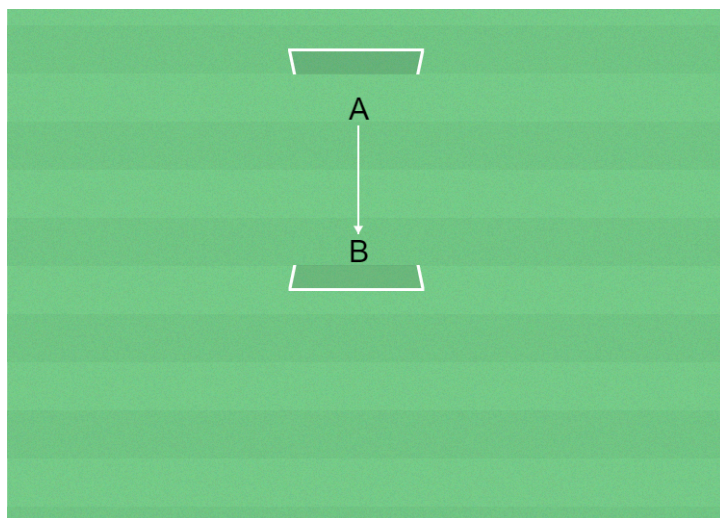
2 barn, 2 mål (alternativt konmål), avstånd 5-8 m och bollar

### Anvisningar

A skjuter bollen längs marken till B som fångar den.

B skjuter bollen längs marken till A som fångar den, och så vidare.

Försök undvika retur vid skott.



## **MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (SÖ 2)**

### **Vad?**

Förhindra och rädda avslut

### **Varför?**

Hindra motståndarna att göra mål

### **Hur?**

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 2-4 och Spelträning 1 i detta träningspass

### **Organisation**

8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål.

Gör flera planer om ni är många spelare.

### **Anvisningar**

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Byt målvakt efter några minuter.