

# Träningspass 2 - Rädda avslut

Uppvärmning - Målvakt C - Koordination -  
Bollövningar (tid: max 5 min)

- Vad?
  - Fotbollskoordination
- 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 när varandra, rulla bollen som en etta vid sidan om kroppen.

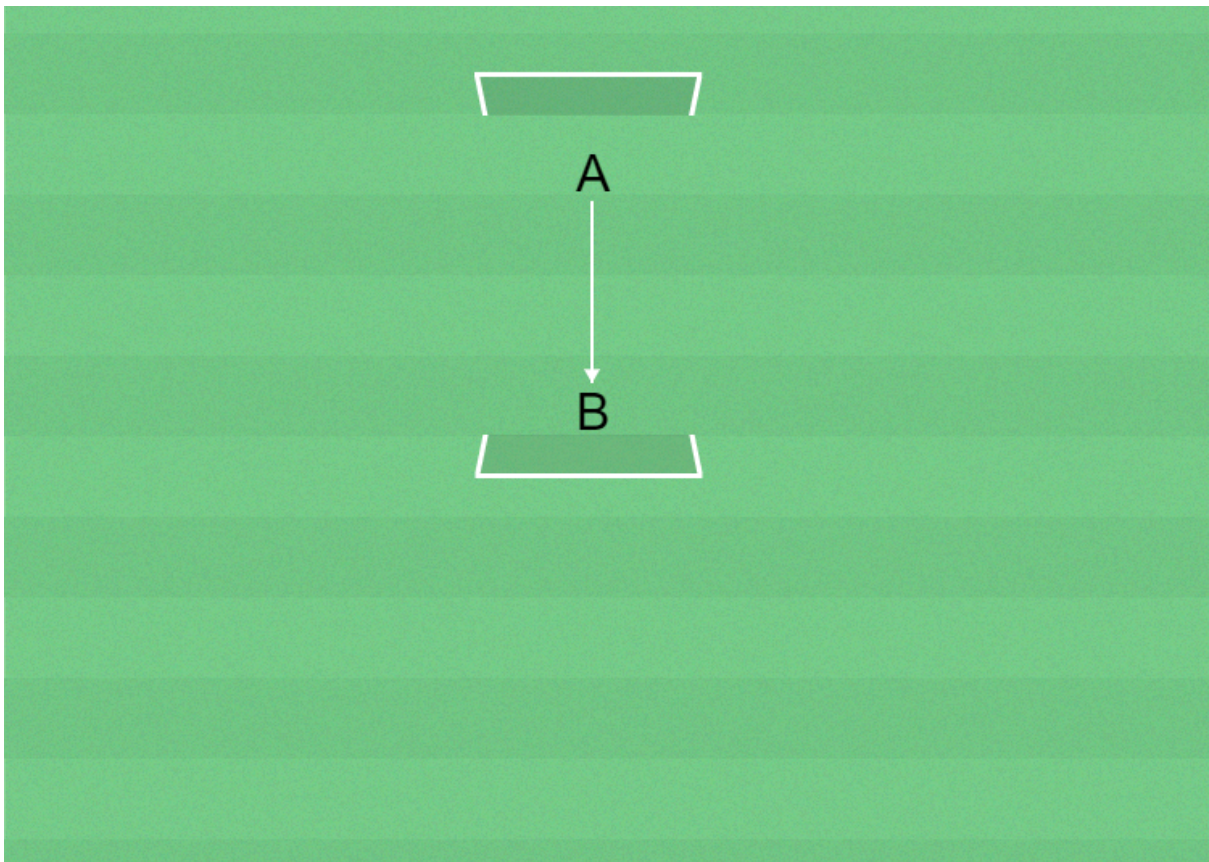
## Spelövning 1 - Skott- Rädda avslut (Tid: ca 8-10 min)

- 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:
  - 3-4 barn/grupp
  - Spelplan 25x20 meter med 2 mål
  - Bollar, västar och koner
- Anvisningar:
  - 2 grupper/spelplan och spel 3 mot 3 med målvakt alternativt 3 mot 3 utan målvakter.
  - Byt målvakter efter ca 2 minuter.



# Färdighetsövning 1 - Greppteknik - Fånga avslut (Tid: ca 5 min)

- 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 spelare/boll + varsitt konmål/spelare
  - Avstånd mellan konmål 5-8 meter
  - Bollar och koner
- Anvisningar:
  - Spelare A skjuter bollen längs marken till spelare B som fångar den, sedan tvärtom.
  - Försök undvika retur vid skott.



## Spelövning 2 - Skott - Rädda avslut (Tid: ca 8-10 minuter)

- **Vad?**
  - Förhindra och rädda mål
- **Varför?**
  - Hindra motståndarna att göra mål
- **Organisation:**
  - 6-8 barn/grupp - 2 lag/grupp
  - Spelplan 25x20 meter med 2 mål
  - Bollar, västar och eventuellt koner
- **Anvisningar:**
  - Spel 3 mot 3 med målvakter (vid 8 barn) alternativt spel 3 mot 3 utan målvakter (vid 6 barn)
  - Byt målvakt efter ca 2 minuter.



## Färdighetsövning 2 - Rädda avslut och skott (Tid: ca 5 minuter)

- Vad?
  - Förhindra och rädda avslut
- Varför?
  - Hindra motståndaren att göra mål
- Hur? (Frågeexempel)
  - Hur kan du täcka en större del av målet?
  - Jag rör mig framåt mot den som skjuter.
  - Hur gör man för att lättare kunna arbeta mot bollen?
  - Jag lutar kroppen något framåt.
- Organisation:
  - 2 spelare/boll och varsitt mål av koner mitt emot varandra på ett avstånd av 14-18 meter.
- Anvisningar:
  - Spelare A spelar fram bollen och skjuter mot B.
  - B spelar fram bollen och skjuter mot A.
  - Alternativt kan A rulla bollen mot B som skjuter mot A.

