



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7

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

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvaktsträning 7 mot 7, Fånga bollen
- 2 Målvaktsträning 7 mot 7, Fånga bollen efter förflyttning
- 3 Målvaktsträning 7 mot 7, bryta djupledsspel

MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7, FÅNGA BOLLEN

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

För att förhindra mål vid avslut.

Hur?

Position:

- Förflytta dig efter bollens position.
- Var i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.

Rädda avslut:

- Fånga bollen med båda händerna samtidigt och använd hela händerna som greppyta.
- Stöt bollen bort från målet om du inte kan fånga den.

Kasta sig:

- Skjut ifrån med benet närmast bollen.

Kasta sig och fånga efter marken:

- Ena handen bakom och den andra på bollen.

Organisation

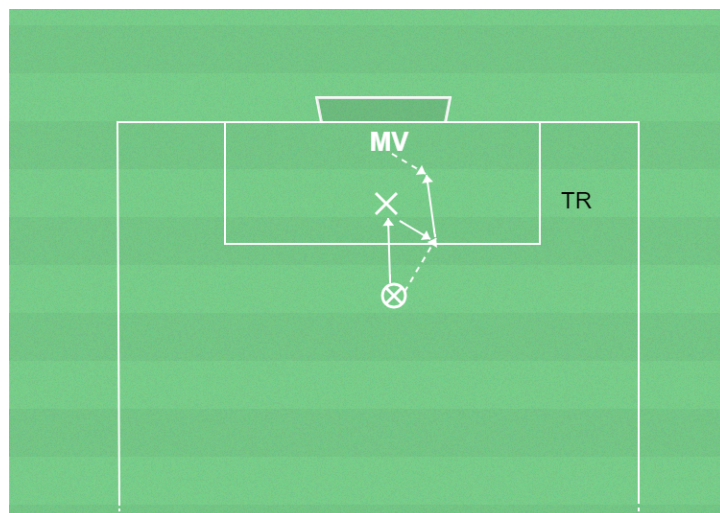
3 spelare, yta 40x 20 meter, 1 mål, bollar

Anvisningar

Bollhållare passar medspelare som gör tillbakaspel för avslut. Målvakten fångar bollen och rullar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.

Progression: Oförutseeda avslut

Spelaren som tar emot första passningen kan välja att vända upp och skjuta själv eller att passa tillbaka bollen. Tillbakaspelen kan ske med olika riktning och hårdhet.



MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7, FÅNGA BOLLEN EFTER FÖRFLYTTNING

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

För att förhindra mål vid avslut.

Hur?

Förflyttningar:

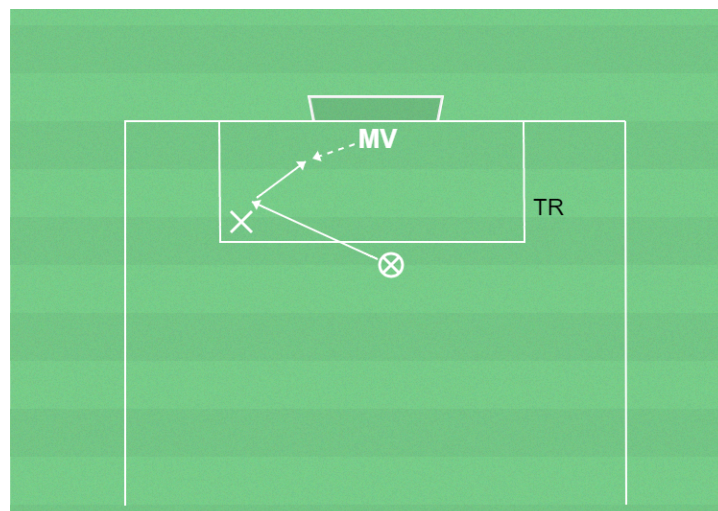
- Förflytta dig efter bollens position för att täcka så stor del av målet som möjligt.
- Stå stilla i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.

Skott efter marken:

- Händer och armar ihop - låt bollen rulla upp över underarmarna.

Skott i luften:

- Fånga bollen med båda händerna samtidigt och använd hela händerna som greppyta.



Organisation

3 spelare, yta 40x20 meter, 1 mål, bollar.

Anvisningar

Bollhållaren passar till medspelare som skjuter mot mål. Målvakten följer bollen i sidled, fångar bollen och rullar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.

Progression:

Passningen slås med olika hårdhet och riktning så att vinklarna varieras. Skytten skjuter på ett tillslag.

MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7, BRYTA DJUPLEDSSPEL

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

För bryta djupledspassningar och förhindra mål vid avslut.

Hur?

Målvakten är före motspelaren:

- Fånga bollen "i steget" genom att ha den ena foten framför den andra.
- Fånga bollen med händerna bakom bollen och spretande fingrar.

Målvakten och motspelaren når bollen samtidigt:

- Kom nära motspelaren.
- Stå upp och följ motspelarens rörelser.
- Värdera om du ska kasta dig och fånga bollen eller stå upp och blockera avslut genom att bli träffad.

Organisation

3 spelare, yta 40x20 meter, 1 mål, bollar.

Anvisningar

Bollhållaren passar till medspelare som spelar bollen till ytan mellan målvakten och utespelaren. Målvakten följer bollen i sidled, springer snabbt ut, fångar bollen och kastar den till tränaren. Byt uppgifter efter tre skott.

Progression:

Passningen slås så att det blir en duell mellan målvakten och utespelaren.

