



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELDJUP BAKÅT - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN MED FOTENS INSIDA (FÖ 1)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förbereda kroppen för träning. Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Passning:

Hur ska du hålla stödjebenen när du passar och varför?

Hur ska du träffa bollen om den ska rulla längs marken?

Hur gör du för att bollen ska få högre fart?

Mottagning:

Hur gör du för att få en stor yta på foten som du tar emot bollen med?

Hur förbereder du passningen på ett bra sätt?

Organisation

3 målvakter, 2 mål avstånd 20-25 m och bollar.

Anvisningar

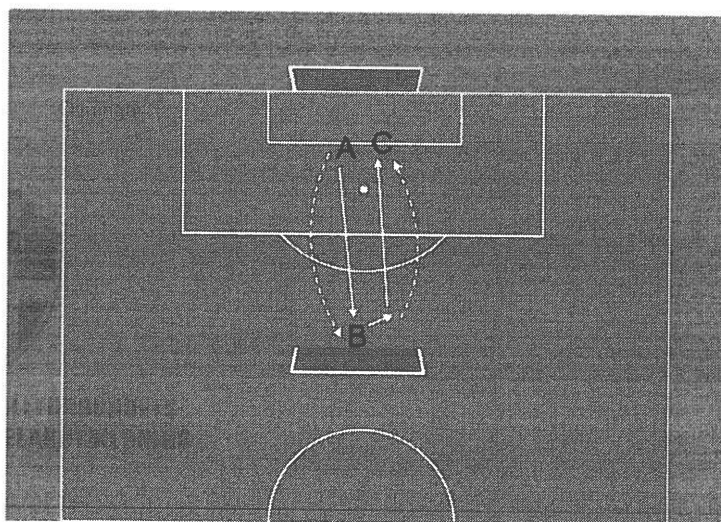
A passar bollen till B som tar emot och passar till C.

A och B byter plats.

C passar till B som tar emot och passar tillbaka till C.

C passar till A och B och C byter plats.

Alternativ: Passning med ett tillslag.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELDJUP BAKÅT - PASSA OCH TA EMOT BOLLEN MED FOTENS INSIDA (FÖ 2)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 1 i det här träningspasset

Organisation

3 målvakter, 1 mål och bollar.

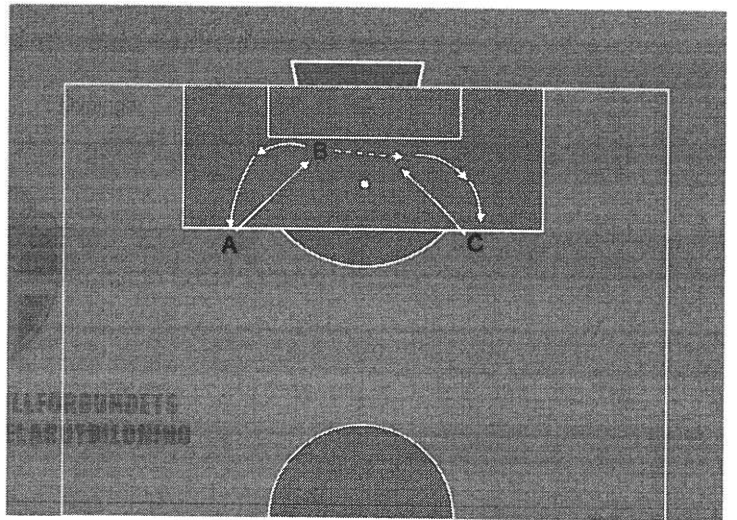
Anvisningar

A passar till B som tar emot och passar tillbaka till A.

B får ny passning från C osv.

Observera att målvakterna har sin utgångsposition nära målområdeslinjen.

Som ett alternativ kan A passa till B som vänder spelet till C.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 12-14 ÅR - SPELDJUP BAKÅT - PASSA BOLLEN MED VRISTEN ALTERNATIVT MED SKRUV (FÖ 3)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Få precision vid långt uppspel.

Hur?

Frågeexempel

Passning med vristen:

Hur gör du med stödjebenet för att bollen ska träffa medspelaren?

Hur gör du för att bollen ska komma högre?

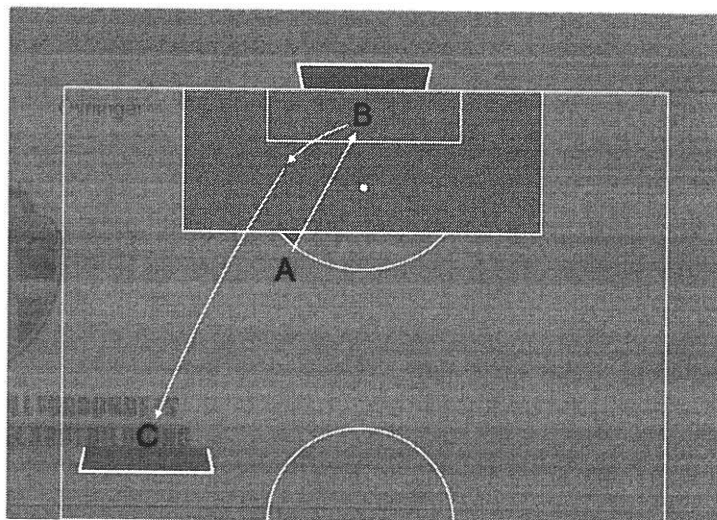
Hur gör du för att bollen ska gå längre?

Skruvad passning:

Hur gör du för att bollen ska gå högre?

Hur gör du för att bollen ska få skruv?

Hur gör du för att öka skruven?



Organisation

3 målvakter, 2 mål avstånd 40-60 m och bollar.

Målen något snedställda i förhållande till varandra.

Anvisningar

A passar till B som tar emot och slår en lång passning till C.

C tar emot och passar till A.

A passar till C som tar emot och slår en lång passning till B.

Ett alternativ kan vara att slå en direktpassning efter tillbakaspel eller en skruvad passning.

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING****MÅLVAKT C - 12-14 ÅR. SPELDJUP BAKÅT - TA EMOT OCH PASSA BOLLEN MED
TVA TILLSLAG (FÖ 4)****Vad?**

Speluppbyggnad

Varför?

Behålla bollen inom laget.

Hur?

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 1-3 i det här träningspasset.

Organisation

3 målvakter, 9 utespelare, bollar och koner.

Varje lag har yta enligt skiss.

Anvisningar

Dela in i tre lag med fyra spelare i varje lag.

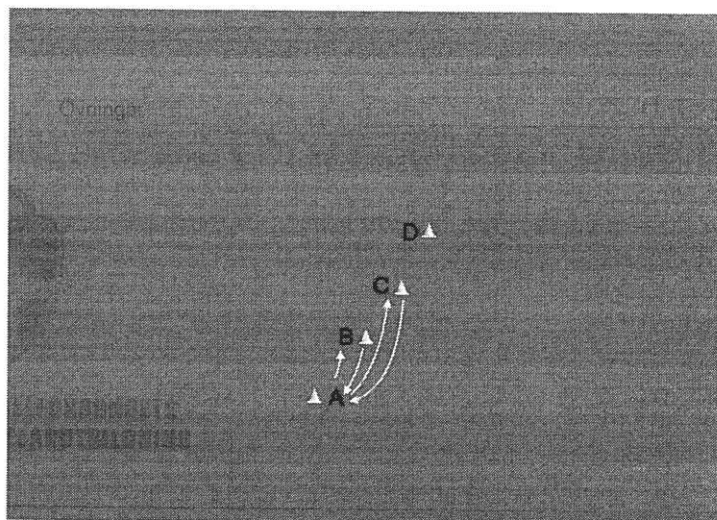
A passar till B som tar emot och passar tillbaka.

A passar till C som tar emot och passar tillbaka.

När D får passningen tar hon eller han emot och driver bollen till A:s utgångsposition.

flyttar till B:s utgångsposition, B till C:s och så vidare.

D passar till A, B och C och så vidare.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT B - SPELDJUP BAKÅT - TA EMOT OCH PASSA BOLLEN MED FOTENS INSIDA (FÖ 1)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Förbereda kroppen för träning. Delta i speluppbyggnaden.

Hur?

Frågeexempel

Tänk på (ta emot bollen)

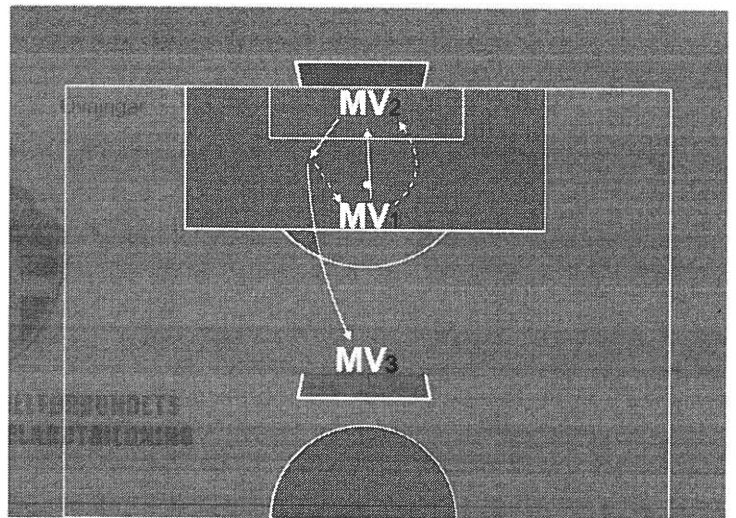
Hur sätter du stödjebenet?

Hur gör du med foten när du tar emot bollen?

Tänk på (passa)

Hur gör du med passningsfoten innan du passar?

Hur gör du med tillslagsbenet innan och när du passar?



Organisation

3 målvakter, 2 mål, avstånd 20-30 meter, bollar och koner.

Anvisningar

Mv1 passar till Mv2 som tar emot bollen och passar till Mv3.

Mv1 och Mv2 byter position.

Mv3 tar emot bollen och passar till Mv2 som passar tillbaka till Mv3.

Mv3 tar emot bollen och passar till Mv1.

Mv1 tar emot bollen och passar till Mv3.

Alternativ

Målvakterna passar med ett tillslag.



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT B - SPELDJUP BAKÅT - TA EMOT OCH PASSA BOLLEN MED FOTENS INSIDA (FÖ 2)

Vad?

Speluppbyggnad

Varför?

Delta i speluppbyggnaden.

Hur?

Frågeexempel

Tänk på (ta emot bollen)

Hur sätter du stödjebenet?

Hur gör du med foten när du tar emot bollen?

Tänk på (passa)

Hur gör du med passningsfoten innan du passar?

Hur gör du med tillslagsbenet innan och när du passar?

Hur underlättar du för mottagaren?

Organisation

3 målvakter, yta 30 x 30 meter med 2 mål, bollar och koner.

Anvisningar

Mv1 passar bollen till Mv2.

Mv2 tar emot bollen och passar den på ytan framför Mv3.

Mv2 förflyttar sig till kon1.

Mv3 tar emot bollen och driver den till mål1.

Mv3 passar till Mv1 som passar tillbaka till Mv3.

Mv3 tar emot bollen och passar den på ytan framför Mv2.

Mv2 tar emot bollen och driver den till mål2.

Byt uppgifter.

