

Träning 4 Målvakt

Uppvärmning ca 10 min

- **Uppvärmning med boll**

- Dubbel tramp
- Enkeltramp
- Triangeln
- Tre mellan fötterna –sulan höger – tre mellan – vänster sula osv..
- Insida - utsida - insida - byt fot – insida – utsida insida byt fot ...

- **Boll kull**

- 2 eller 3 spelare har västar synliga i handen för att visa att de jagar. Bland övriga spelare finns 2 eller 3 bollar som kastas emellan varandra. Den spelare som har bollen får inte "kullas". Spelarna måste titta upp samt vara beredda att fånga bollen som kastas till dem när de jagas. Ny "kullad" spelare tar västen i handen och jagar.

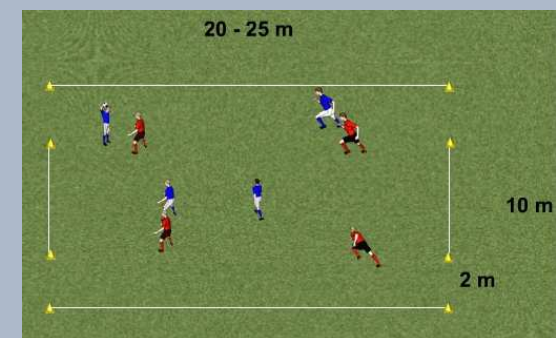
Teknik ca 20 min

Nick mot målvakt

- Två och två
- Den ena agerar målvakt och kastar bollen till den andra som ska nicka tillbaks till målvakten.

Doppboll

- **Organisation**
- 2 lag med 4-6 spelare spelar mot varandra. Större yta vid flera spelare.
- **Anvisningar**
Passning sker med händerna. Spelarna måste "doppa" bollen i marken före ny passning. Spelarna får inte springa med bollen. Brytning får enbart ske vid passning. Mål görs med nick, dock inte efter eget uppkast.



Träning 4

Målvakt

Spelträning

ca 10min

Anvisningar

Två lag med 4-6 spelare i varje samt målvakter.
Spelyta ca 20x30 meter.

Anvisningar

Vilket lag gör flest mål på 3 minuter?

Inga inkast, hörnor etc. Spelar något lag ut bollen
startar andra laget målvakt spelet
med ny boll.

Alternativt

Smålagsspel

Små planer med två mål per lag

Helplansspel ca 15 min

Stretcha med boll

ca 5 min

Sittande

- rulla bollen runt benen

Stående bredbent

- rulla bollen runt fötterna
- Håll i bollen och runda benen
- Två och två
- skicka bollen runt er
- Skicka bollen över och under er