



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

MÅLVAKTSTRÄNING 7 MOT 7, FÅNGA BOLLEN EFTER FÖRFLYTTNING

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

För att förhindra mål vid avslut.

Hur?

Förflyttningar:

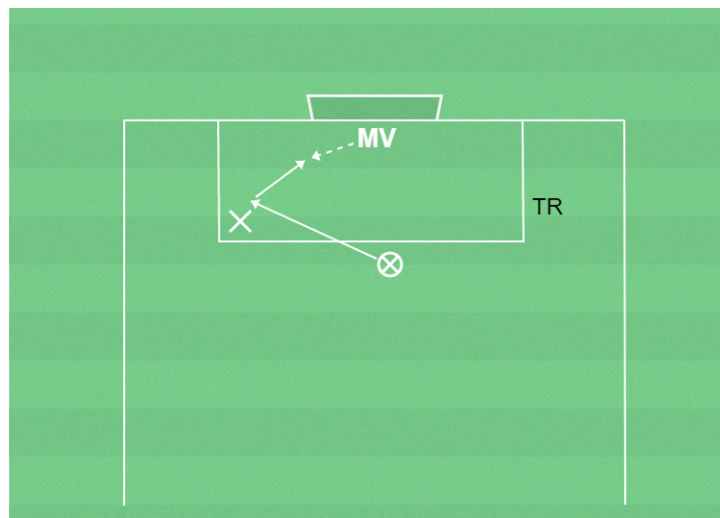
- Förflytta dig efter bollens position för att täcka så stor del av målet som möjligt.
- Stå stilla i balans när skottet kommer och ha kroppen bakom bollen.

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.