



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

FÄRDIGHETSÖVNING 3 - KASTA SIG OCH FÅNGA AVSLUT LÄNGS MARKEN - FALLTEKNIK (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut vid sidan om målvakten och undvika returerna.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du om du ska fånga bollen snett framför kroppen?

Jag sträcker fram armarna när jag kastar mig.

Vilken del av kroppen ska du landa på och varför?

Jag landar på ena sidan. Då kan jag se bollen hela tiden.

Hur håller du händerna när du fångar bollen?

Jag spretar med fingrarna och håller tummarna mot varandra.

Organisation

2 barn, 2 mål avstånd 5-8 meter och bollar.

Anvisningar

A står på knä med 90 grader i knäleden och med rak rygg. B skjuter bollen vid sidan om A.

A böjer överkroppen åt sidan och fångar bollen.

Byt uppgift efter 4-6 upprepningar.

Stegring

Här kan övningen stegras genom att spelarna kastar sig från stående utgångsställning.

