



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLÉDSSPEL OCH FRILÄGEN - FRILÄGE (SÖ 1)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att avsluta och göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du hindra motståndaren att avsluta?

Hur gör du när du räddar avslut?

Organisation

4 barn, 2 mål (alternativt 2 konmål), spelplan cirka 20 x 15 m, bollar, västar och koner.

Anvisningar

A och B spelar mot C och D.

A och B anfaller mot C, och D är målvakt.

A och B måste spela sig fram till frilägen för att avsluta.

Efter avslutat anfall eller brytning från C vänder övningen.

C och D anfaller då mot B, och A är målvakt.

