



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FUTSAL - SKJUTA, RULLA OCH KASTA I MÅL (U7-U12)

Vad?

Lek

Varför?

För att lära sig att skjuta som en utespelare och kasta och rulla som en målvakt.

Hur?

När spelarna skjuter är det viktigt att stödjefoten placeras bredvid bollen och att spelarna spänner foten.

När spelarna kastar bollen så kastar de med en hand i form av ett "handbollskast".

När spelarna rullar bollen är det viktigt att de greppar bollen med handen och kliver fram med motsatt ben, böjer knät och släpper bollen längs golvet.

Organisation

Ca 4 spelare, ett mål och bollar.

Anvisningar

Alla spelare har varsin boll och ställer upp på ett lagom avstånd från målet. Spelarna ska nu skjuta bollen så att den går i mål utan att studsas innan mållinjen. Variera avståndet från målet.

Träna även på att kasta och rulla bollen på samma sätt och från olika avstånd.

