

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - GREPPTEKNIK - FÅNGA AVSLUT LÅNGS MARKEN (FÖ 2)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut/undvika returer.

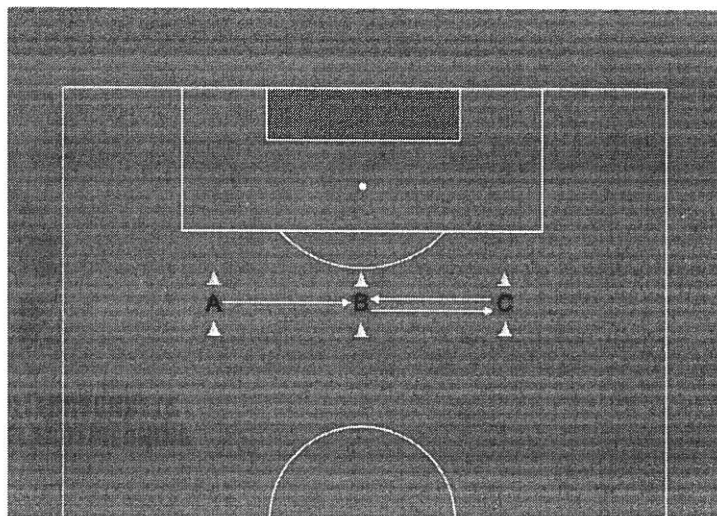
Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå bollen med händerna?

Hur kan du låsa bollen mot överkroppen?

Hur kan du få bra balans?



Organisation

3 barn, 3 konmål avstånd 10-15 m mellan de yttre målen och bollar.

Anvisningar

A skjuter bollen till B som fångar den.

B skjuter bollen till C som fångar den.

C skjuter bollen till B som fångar den och så vidare.

Efter några skott byter spelarna plats så att alla får stå i mitten.

**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - SKOTT - RÄDDA AVSLUT 2 (FÖ 5)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du göra för att minska bollens fart?

Hur kan du få så stor greppyta som möjligt?

Organisation

12 barn (eller flera), 3 fotbollar, 2 skumgummibollar och koner.

Avgränsa en yta, 30 x 20 meter.

Anvisningar

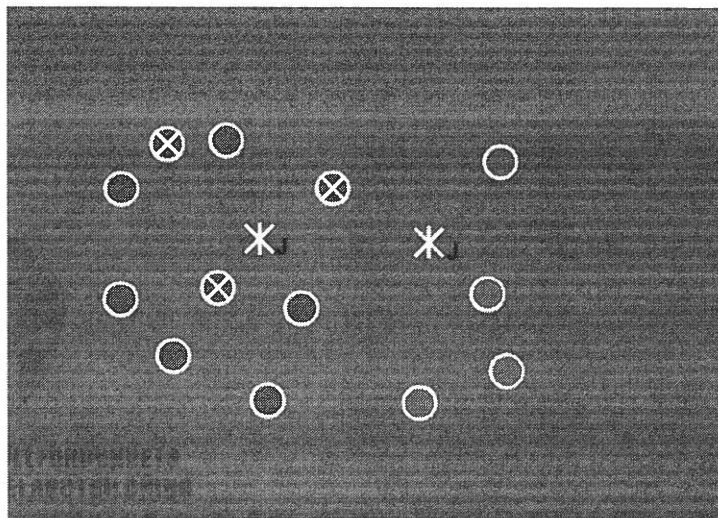
Två barn är jägare och har var sin skumgummiboll.

Tre av de övriga har var sin fotboll i händerna.

Jägarna ska med sina skumgummibollar kulla något av de barn som inte har en fotboll.

Dessa kan undvika att bli kullade genom att fånga en boll som någon av bollhållarna kastar till dem.

Den som blir kullad blir ny jägare.



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLÉDSSPEL OCH FRILÄGEN - FANGA DJUPLÉDSPASSNING - ALTERNATIV 1 (FÖ 1)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förbereda kroppen för träning. Hindra motståndarna att avsluta.

Organisation

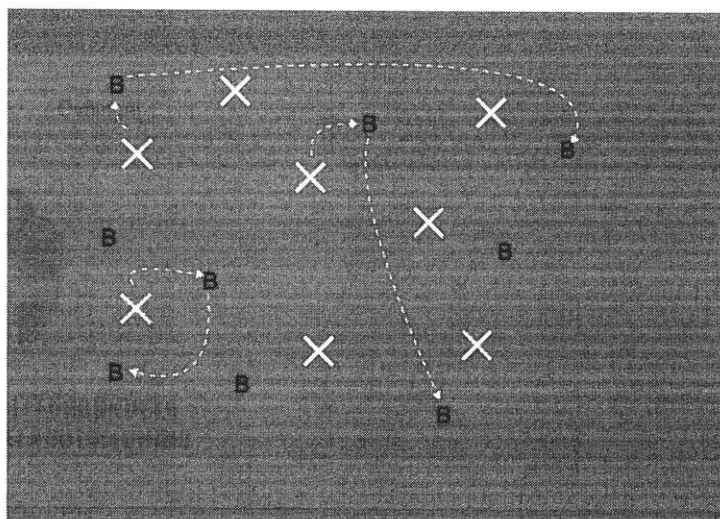
Lika många bollar som barn. Avgränsa en yta med koner, 15-20 x 25-30 m.

Anvisningar

Alternativ 1: Lägg ut alla bollarna på planen.

Barnen rör sig runt och plockar upp en boll med händerna.

Sedan springer de till en annan plats på planen, lägger bollen och plockar upp en annan boll.



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MALVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLDSSPEL OCH FRILAGEN - FANGA DJUPLDSPASSNING - ALTERNATIV 2 (FÖ 1)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förbereda kroppen för träning. Hindra motståndarna att avsluta.

Organisation

Lika många bollar som barn.

Avgränsa en yta med koner, 15-20 x 25-30 m.

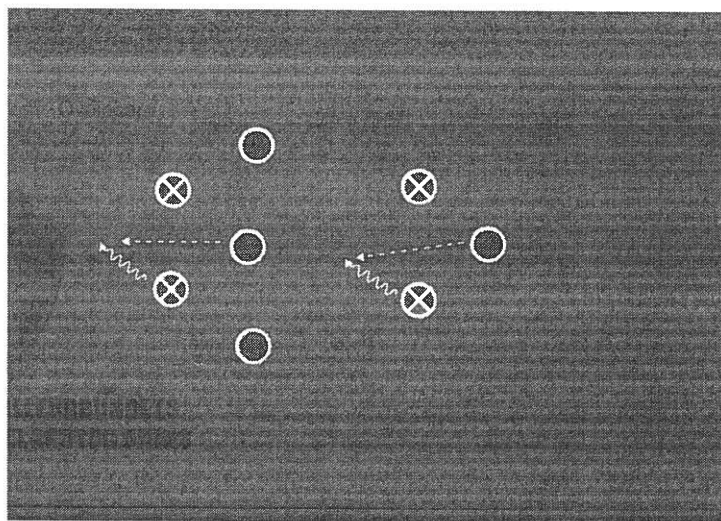
Anvisningar

Alternativ 2: Hälften av barnen har var sin boll och driver bollen runt.

Plötsligt stannar de och ropar namnet på någon som inte har boll.

Denne springer dit, tar upp bollen och driver den sedan vidare.

Övningen fortsätter på samma sätt.



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLEDSSPEL OCH FRILÄGEN - KASTA SIG OCH AVSTYRA DRIBBLING (FÖ 3)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndaren att dribbla förbi och avsluta.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du det svårt för motståndaren att passera?

Hur gör du för att kunna erövra bollen från motståndaren?

Organisation

4 barn, 2 mål (alternativt 2 konmål) avstånd 10-15 m och bollar.

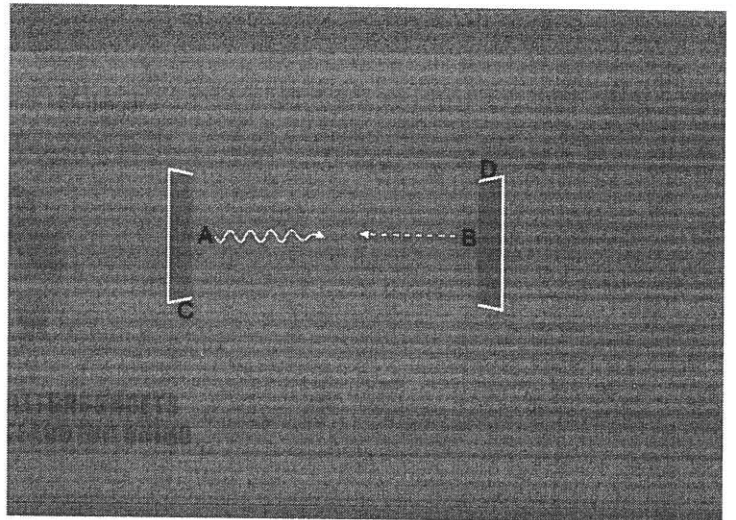
Anvisningar

A försöker dribbla förbi B för att göra mål.

B möter A och försöker hindra dribblingen.

A backar tillbaka till sitt mål.

B utmanar C och så vidare.



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING****MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLÉDSSPEL OCH FRILÄGEN - FRILÄGE (FÖ 4)****Vad?**

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndaren att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att täcka av målet?

Vad gör du när motståndaren avslutar och varför?

Organisation

4 barn, 2 mål (alternativt 2 konmål) avstånd 15-20 m, bollar och koner.

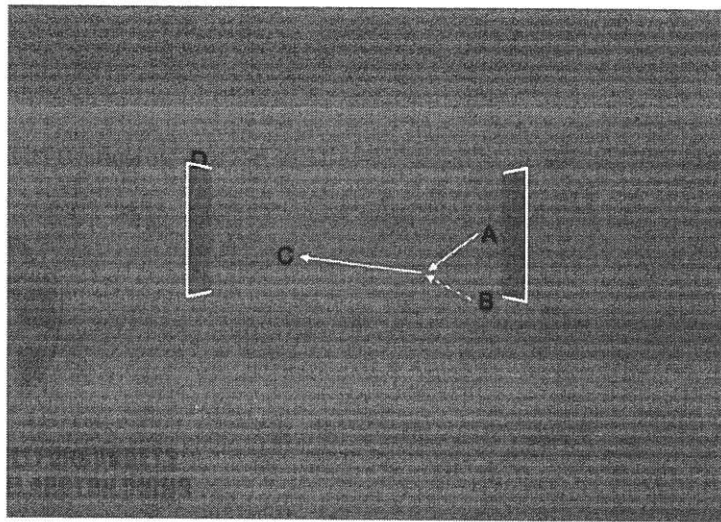
Anvisningar

A spelar bollen mot C.

B följer bollen och måste avsluta innan bollen passerar mittlinjen.

D spelar bollen mot A och C avslutar.

Som ett alternativ kan det vara tillåtet att dribbla av målvakten före avslut.





**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - DJUPLÉDSSPEL OCH FRILÄGEN - FÅNGA DJUPLÉDSPASSNING (FÖ 5)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndaren att avsluta.

Organisation

2 barn, spelplan 15x5 m, koner och bollar

Anvisningar

Gör en rektangulär plan med mittlinje.

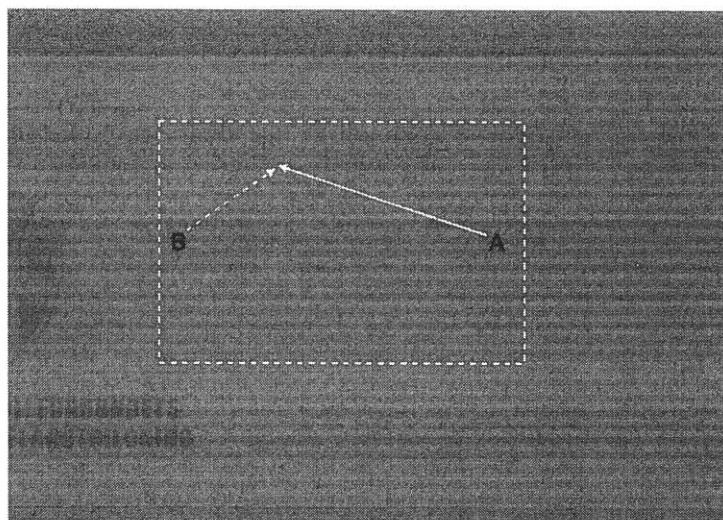
Barnen står på baslinjerna.

A spelar bollen på volley mot B:s planhalva.

B springer fram och fångar bollen innan den studsar.

Om den studsar eller om B tappar bollen får A poäng.

Om A skjuter bollen utanför planen får B poäng.



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**

MÅLVAKT C - 9-12 ÅR - FÄRDIGHETSÖVNING - DISTANSSKOTT - RÄDDA AVSLUT

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Förhindra att motståndarna gör mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Hur ska du lättare kunna arbeta mot bollen?

Organisation

8 barn, 2 mål avstånd 20-25 m och bollar.

Anvisningar

Spelare A passar bollen till B som tar emot och skjuter mot målvakt 1.

Spelare B ställer sig sist i kön bakom E.

D passar bollen till A som tar emot och skjuter mot målvakt 2.

A ställer sig bakom F.

Spelarna byter sedan uppgift så att alla får vara målvakt.

