



MÅLVAKTSTRÄNING 9 MOT 9, IGÅNGSÄTTNING

Vad?

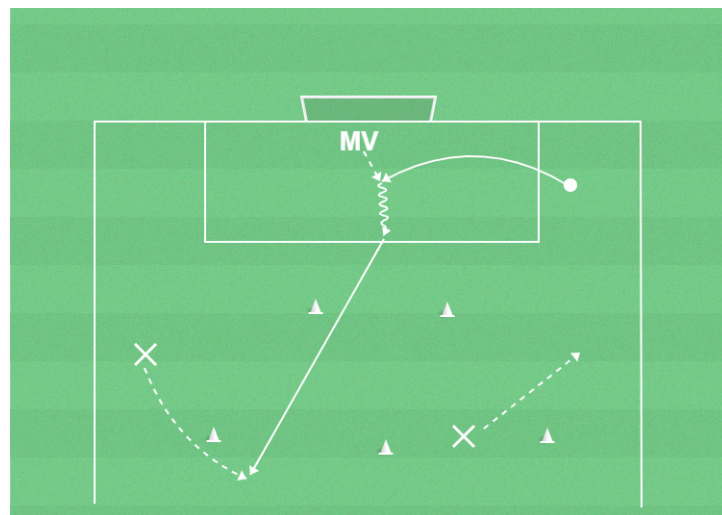
Kontring

Varför?

För att efter att ha fångat bollen kunna starta kontringar genom igångsättningar med precision.

Hur?

- Värdera vilken typ av igångsättning som är lämplig samt igångsättningens precision och hårdhet.
- Värdera vilken spelare som ska få bollen hur spelaren vill ha bollen - tex rättvänd, halvt rättvänd eller felvänd.
- Använd en följsam armrörelse över huvudet och styr kastet med fingrarna.



Organisation

3 spelare, yta 36-32x50-55 meter (planhalva 9v9), 1 mål, pinnar/konor, bollar.

Anvisningar

Tr slår ett inlägg/inspel mot MV som fångar bollen. Samtidigt gör sig två medspelare spelbara mellan spelytans pinnar/konor. Målvakten kastar eller rullar bollen till valfri medspelare. Byt uppgifter efter fyra avlevereringar.

Progression

När MV fångar bollen gör sig en av medspelarna spelbar - den andra söker upp en pinne/kona och blir därmed markerad. Målvakten har nu bara ett alternativ och behöver uppfatta vilket det alternativet är.

Fotbollsstyrka i paus/efter övning:

2. Pressrörelser med armar - armböjning push up