



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

TRÄNINGSPROGRAM - RÄDDA AVSLUT

Försvarsspel - Förhindra och rädda avslut
4 övningar. Nivåer: 2, 3

Hindra motståndarna att göra mål.

Övningar i träningspasset:

- 1 Målvakt C - Koordination 6-9 år, bollövningar 1
- 2 Målvakt C - 6-9 år - Skott - rädda avslut (SÖ1)
- 3 Målvakt C - 6-9 år - Grepp teknik - fånga avslut längs marken (FÖ 2)
- 4 Målvakt C - 6-9 år - Skott - rädda avslut (SÖ 2)

MÅLVAKT C - KOORDINATION 6-9 ÅR, BOLLÖVNINGAR 1

Vad?

Fotbollskoordination

Varför?

Koordinationsträning tränar förmågan att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och omgivningen.

Anvisningar

I många av koordinationsövningarna är det utmärkt att använda en boll. Här är några bra övningar:

- Spela handbandy genom att rulla och föra bollen framåt med handflatan, skifta hand då och då.
- Rulla iväg bollen, spring efter och plocka upp den innan den slutat rulla.
- Stå bredbent och rulla bollen i en åtta mellan benen.
- Stå med fötterna nära varandra, rulla bollen som en nolla runt kroppen.
- Stå med fötterna nära varandra, rulla bollen som en etta vid sidan om kroppen.

MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (SÖ1)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

På vilka olika sätt kan du fånga bollen?

Hur håller du händerna när du fångar bollen?

Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 m med 2 mål, bollar, koner och västar.

Anvisningar

Dela upp gruppen i 2 lag och spela 3 mot 3 med målvakter.

Är ni flera spelare, gör ytterligare planer så att det blir en hög aktivitet för alla.

Byt målvakt efter några minuter.



MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - GREPPTEKNIK - FÅNGA AVSLUT LÄNGS MARKEN (FÖ 2)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Rädda avslut och undvika returer.

Hur?

Frågeexempel

Hur gör du för att nå marken med händerna?

Hur kan du låsa bollen mot överkroppen?

Hur kan du få bra balans?

Organisation

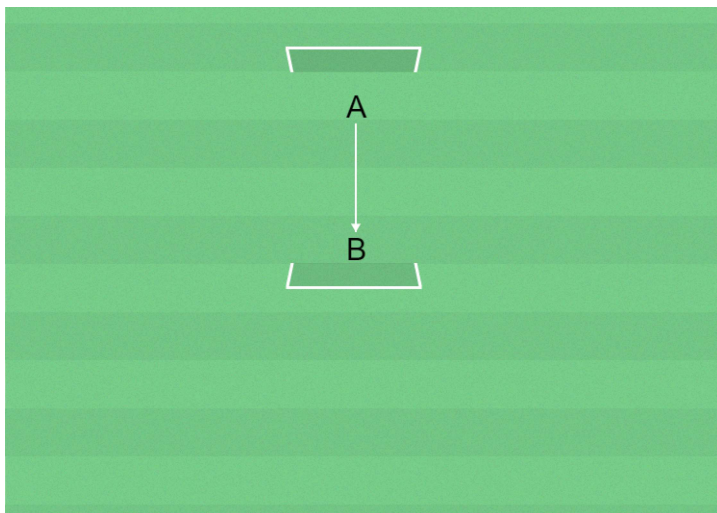
2 barn, 2 mål (alternativt konmål), avstånd 5-8 m och bollar

Anvisningar

A skjuter bollen längs marken till B som fångar den.

B skjuter bollen längs marken till A som fångar den, och så vidare.

Försök undvika returer vid skott.



MÅLVAKT C - 6-9 ÅR - SKOTT - RÄDDA AVSLUT (SÖ 2)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motståndarna att göra mål

Hur?

Frågeexempel

Se Färdighetsträning 2-4 och Spelträning 1 i detta träningspass

Organisation

8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål.

Gör flera planer om ni är många spelare.

Anvisningar

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Byt målvakt efter några minuter.