

## SPELTRÄNING 2

### VAD?

Försvarsspel. Skott – rädda avslut.

### VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål

### HUR?

*Frågeexempel och instruktioner*

Se Färdighetsträning 2-4 och Spelträning 1 i detta träningspass

### ÖVA

*Organisation*

8 barn, spelplan 25 x 20 meter med 2 mål.  
Gör flera planer om ni är många spelare.

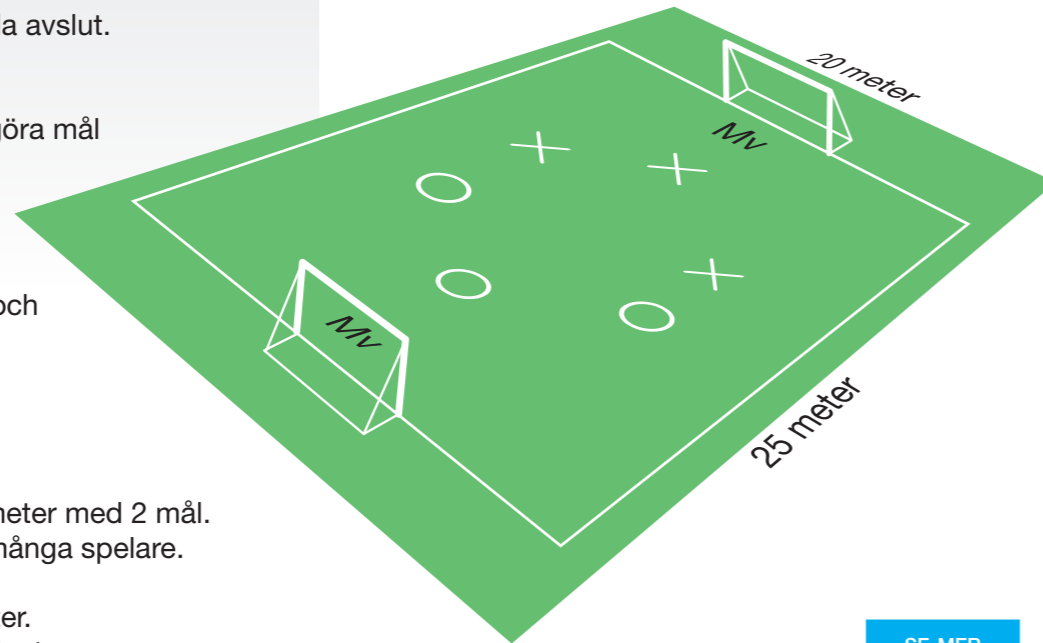
*Anvisningar*

Spel 3 mot 3 med målvakter.

Byt målvakt efter några minuter.

### SAMMANFATTNING

Återkoppling till vad, varför och hur.



## FÄRDIGHETSTRÄNING 5

### VAD?

Försvarsspel. Skott – rädda avslut.

### VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

### HUR?

*Frågeexempel och instruktioner*

Stimulera spelarna genom att ställa frågor – se här bredvid.

### ÖVA

*Organisation*

2 barn, 2 mål (alternativt konmål, mitt emot varandra på ett avstånd av 14–18 meter.

*Anvisningar*

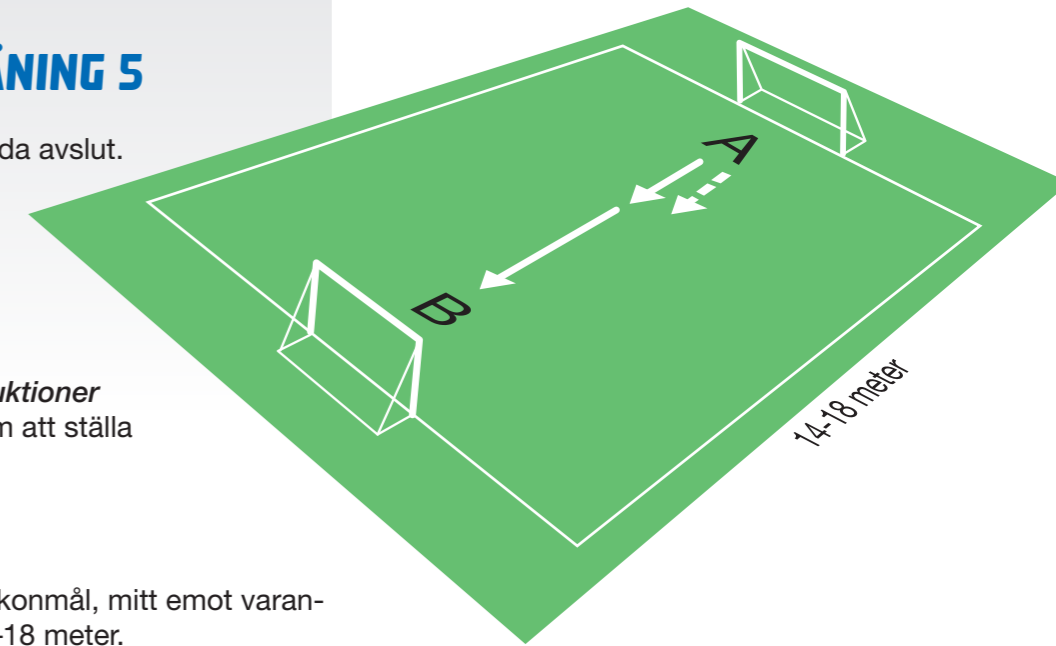
Spelare A spelar fram bollen och skjuter mot B.

B spelar fram bollen och skjuter mot A.

Alternativt kan A rulla bollen mot B som skjuter mot A.

### SAMMANFATTNING

Återkoppling till vad, varför och hur.



Hur kan du täcka en större del av målet? Rör mig framåt mot den som skjuter.

Hur ska du lättare kunna arbeta mot bollen? Lutar kroppen något framåt.

