

## SPELMOMENTTRÄNING 6-9 ÅR

### VAD?

Försvarsspel. Distansskott – rädda avslut

### VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

### HUR?

#### Frågeexempel och instruktioner

Stimulera spelarna genom att ställa frågor – se här bredvid. Se teknikregistret för instruktioner.

### ÖVA

#### Organisation

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

#### Anvisningar

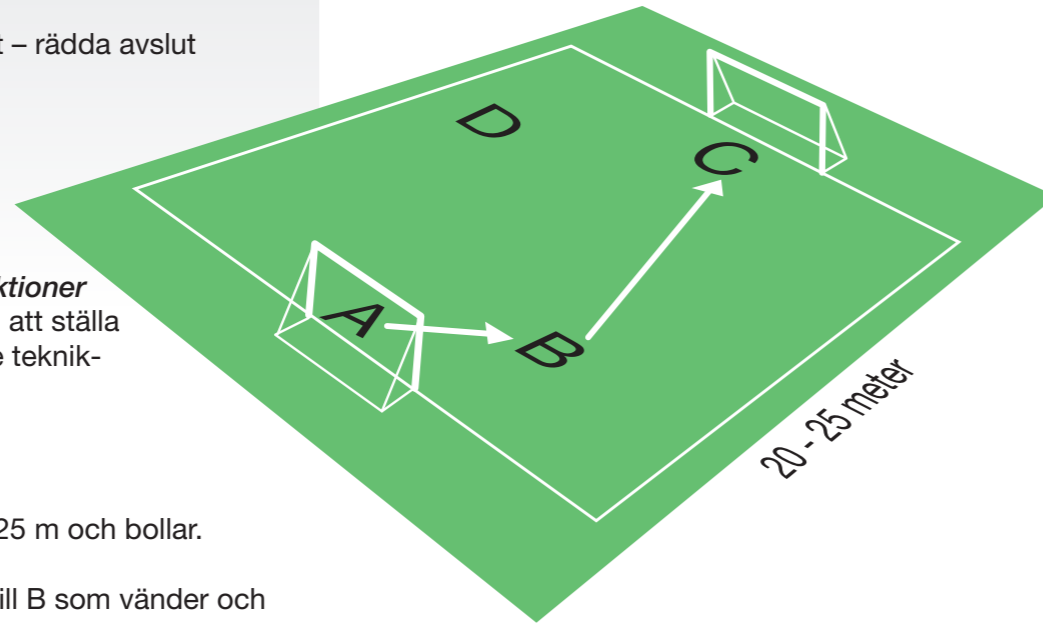
Målvakt A rullar ut bollen till B som vänder och skjut mot målvakt C.

Målvakt C rullar ut till D som skjut mot målvakt A.

Byt uppgifter efter tio skott.

### SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



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

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



## SPELMOMENTTRÄNING 9-12 ÅR

### VAD?

Försvarsspel. Distansskott – rädda avslut.

### VARFÖR?

Hindra motståndarna att göra mål.

### HUR?

#### Frågeexempel och instruktioner

Stimulera spelarna genom att ställa frågor – se här bredvid. Se teknikregistret för instruktioner.

### ÖVA

#### Organisation

6 utespelare och 2 målvakter, 2 mål avstånd 20-25 m och bollar.

#### Anvisningar

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

Spelare B ställer sig sist i kön bakom E.

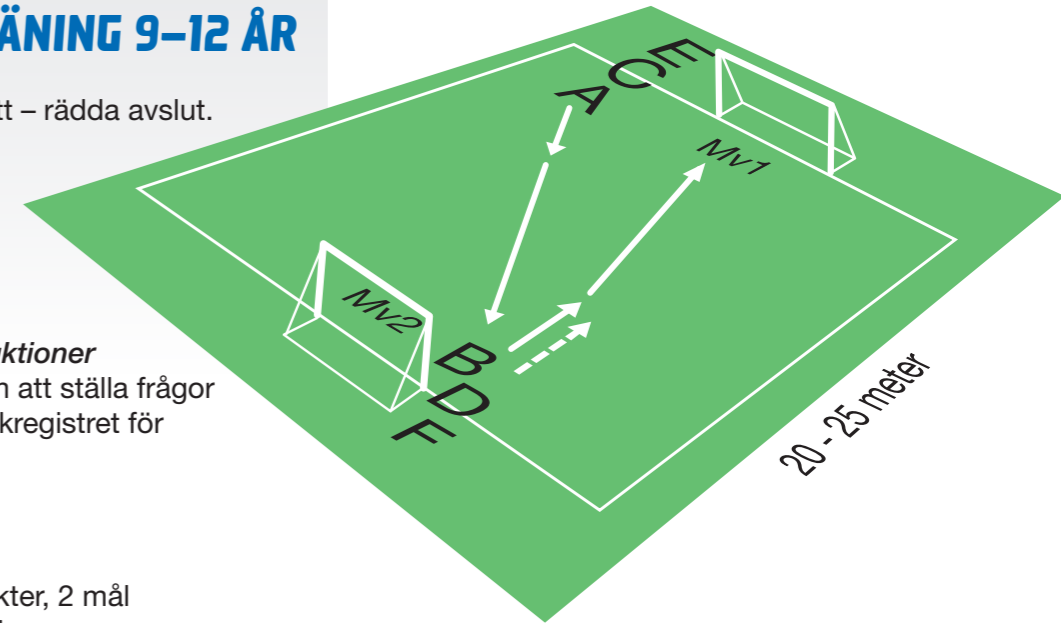
D passar bollen till A som tar emot och skjut mot målvakt 2.

A ställer sig bakom F.

Spelarna byter sedan uppgift så att alla får vara målvakt.

### SAMMANFATTNING

Återkoppla till vad, varför och hur.



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

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

