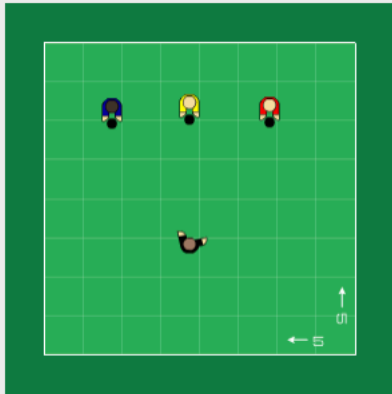


OPPVARMING

Varighet: spillere - 5 min, målvakter - 5 min



Keeperferdighet
Kom i gang. Oppvarming og ballkontroll
13 øvelser - Ballkontroll, alene med ball
(For utespillere og målvakter)
Varighet 5 min



Kommentar
Her er det viktig at keeperne blir kjent med ball i henda.

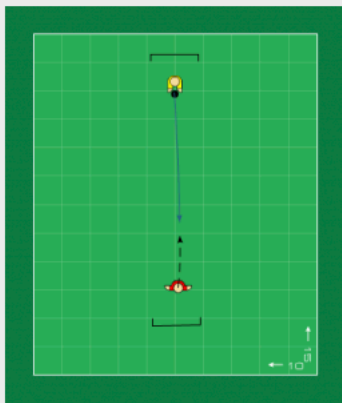
Organisering
Alle spillere/keepere har hver sin ball og står plasserer seg slik at de kan se hva trener sier de skal gjøre.

Læringsmomenter
Øvelsen handler om få et godt og trygt forhold til ballen gjennom å føre, stusse, kaste og ta i mot ballen på alle tenkelige måter.

Variasjoner
Bare fantasien og ferdighetene som begrenser hva man kan gjøre med ballen.
Ulike baller kan benyttes (tennis, trikke eller medisin ball for eldre keepere).

HOVEDDEL

Varighet: spillere - 10 min, målvakter - 10 min



Keeperferdighet
Skuddklar
Grip ballen langs bakken
(For utespillere og målvakter)
Varighet 5 min

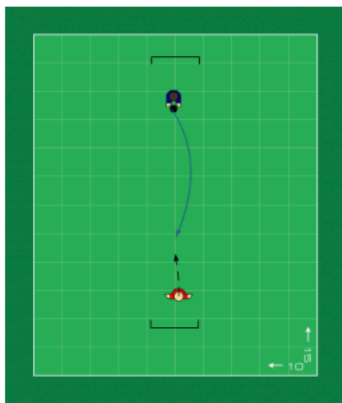


Kommentar
Du som trener kan også stå i motsatt mål for å øke antall gode repetisjoner.

Organisering
- To mål mot hverandre i passende avstand.
- En keeper i hvert mål.
- Keeperne sparker lave baller til hverandre.

Læringsmomenter
Gripe ballen langs bakken.

Variasjoner
Avstand.



Keeperferdighet
Skuddklar
Grip ballen i lufta
(For utespillere og målvakter)
Varighet 5 min



Kommentar
Her burde du som trener kaste ballen rolig på keeper og ha fokus på hvordan keeper tar imot ballen

Organisering
- To mål mot hverandre i passende avstand.
- En keeper i hvert mål.
- Keeperne kaster høye baller til hverandre.

Læringsmomenter
Time opp-hopp riktig og gripe ballen i lufta.

Variasjoner
Avstand.