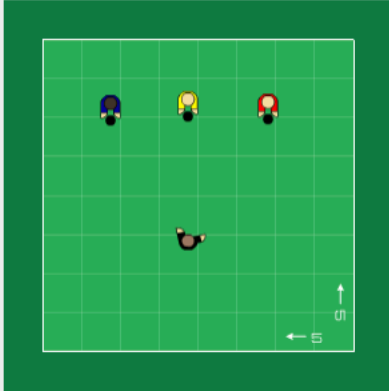


OPPVARMING

Varighet: spillere - 0 min, målvakter - 5 min



Keeperferdighet

Kom i gang. Oppvarming og ballkontroll
13 øvelser - Ballkontroll, alene med ball
(Bare for målvakter)

Varighet 5 min

Kommentar

her er det viktig at keeperen blir kjent med å ha ballen 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.

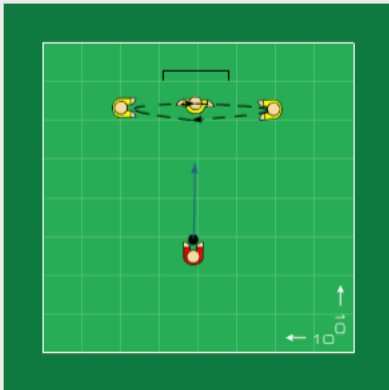
Variasjoner

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

Keeper må berøre de andre før skudd.
(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

Kommentar

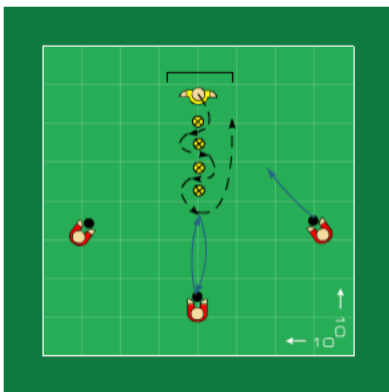
Her er hoved tema at keeperen skal fort tilbake i mål etter å ha berørt sine med keepere

Organisering

- Tre keepere med litt avstand på streken.
- Keeperen i midten må berøre de to andre før skuddet kommer.
- En trener/spiller kaster eller skyter mot målet.

Variasjoner

Keepere bytter på å stå i midten.



Keeperferdighet

Skuddklar

Kom på plass.
(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

Kommentar

Keepern løper slalom mellom kjepler og har som tema og komme seg raskt inn igjen i mål.

Organisering

- En målvakt som beveger seg med raske ben ut fra målet, mellom fire oppsatte kjepler.
- Trener står i front og sender et tilbakespill som keeper returnerer når han/hun er forbi kjeplene.
- Keeper er raskt tilbake og blokkerer et skudd fra en av sidene.

Læringsmomenter

Starte hurtig bevegelse og retningsforandring.

Variasjoner

Ulike skuddvariasjoner.

