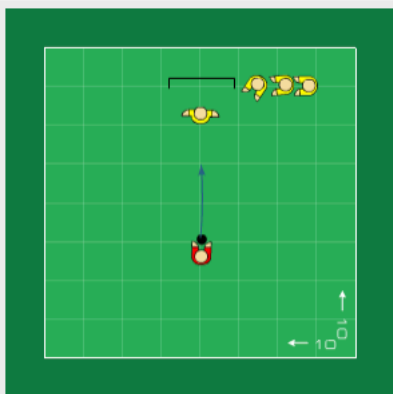


OPPVARMING

Varighet: spillere - 5 min, målvakter - 5 min



Keeperferdighet

Skuddklar

Gripe baller midt på keeper.

(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

Organisering

Trener og 1-4 keepere på banen med mål og baller.

Kast eller skudd der keeperne forflytter seg inn i posisjon i målet etter tur.

Begynner med lave baller og beveger seg oppover.

Læringsmomenter

Posisjon i målet, konkrete (ikke for mange) moment rundt utgangsposisjon.

Det kan være å stå i ro i balanse med bakkekontakt, avslappet og at hendene følger ballen slik av bevegelsen blir kontrollert og litt i forkant.

Variasjoner

For de yngste er kast den beste måten. Ved kast er det lett å justere kraft og teknikken er treffsikker.

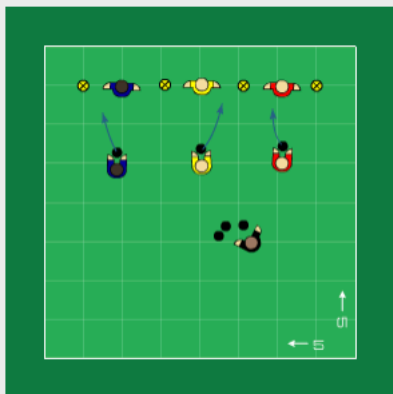
Avstanden kan varieres. Lenger avstand gir keeper bedre tid.

Antall kaste eller skudd på hver keeper kan også varieres.



HOVEDDEL

Varighet: spillere - 10 min, målvakter - 10 min



Keeperferdighet

Skuddklar

Grep og fallteknikk. Fra sittende til stående.

(For utespillere og målvakter)

Varighet 10 min

Organisering

1 - 20 keepere. I et fotballmål eller kjeblemål.

Keepertrener kan jobbe alene med en keeper, eller keeperne kan "serve" (hjelpe) hverandre.

Læringsmomenter

Fallteknikk og grep i en trygg ramme der keeper ikke skal få vondt når han/hun lander.

Starter sittende, baller blir kastet til siden der keeperen lander på hele siden.

Albuene løftes slik at de ikke blir et landingspunkt.

Landingen til siden skal være så fremover som mulig. Ikke på ryggen.

Nøye med grep, med store hender godt over og bak ball.

Ved knestående er det fokus på de samme momentene. Søk fremover, land på siden og løft albuene.

Stående keeper skal ha en kaste seg litt fremover ved skudd til siden.

Hendene skal "angripe" ball kontrollert.

Vær offensiv og bestemt.

Variasjoner

Ulike kast og skudd. Lave, høye og stusskudd (spretter i bakken)

Større avstand til keeper gir keeper bedre tid.

