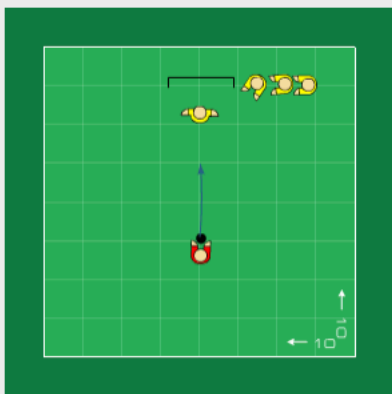


## OPPVARMING

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.

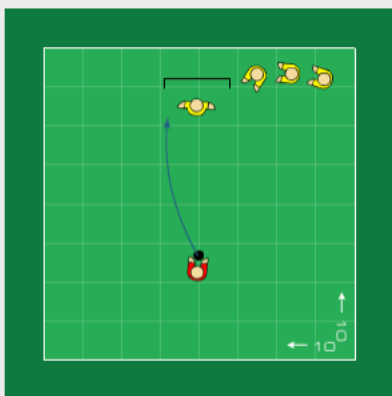
Avstanden kan varieres. Lenger avstand gir keeper bedre tid.

Antall kaste eller skudd på hver keeper kan også varieres.



## HOVEDDEL

Varighet: spillere - 10 min, målvakter - 10 min



### Keeperferdighet

#### Skuddklar

##### Lave og høye baller til siden.

(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 til siden og høye baller til siden når keeperne føler mestring.

#### Læringsmomenter

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

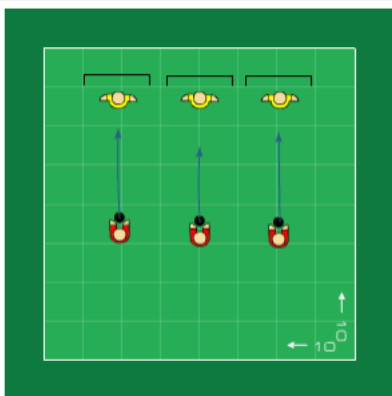
Det kan være å stå i ro i balanse med bakkekontakt, avslappet og at hendene følger ballen slik av bevegelsen blir kontrollert og litt i forkant. Keeperne skal lande på siden og albuen må være frie. (Ikke ligge under kroppen).

#### 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.



### Keeperferdighet

#### Skuddklar

##### Pasning(er) og skudd til siden.

(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

#### Organisering

1 - 20 keepere. Utstyr: Baller og fotballmål.

Keeper og trener, eller keepere jobber to sammen. En som keeper, den andre som "skytter". Avstand 8 - 10m.

#### Læringsmomenter

Pasning (om mulig) med 1 kontakt og skudd. Kjapp omstilling/forflytning fra å være pasningslegger til å bli "skuddklar".

Etter at pasningen er returnert med enten høyre eller venstre fot må keeper direkte komme i balanse og bli skuddklar.

Utgangsstilling og god kontakt med bakken.

#### Variasjoner

Å vite hvor mange pasninger som kommer før skudd gjør øvelsen mer forutsigbar. Varierer man antall pasninger må keeper omstille og gjøre de små forflytningene hele tiden. Øvelsen blir mer anstrengende og slitsom.

Variasjon av skudd har samme effekt. Ved å ikke vite hvor skuddet kommer blir øvelsen mer utfordrende og lik kamp. Lave og høye, Skudd midt på og til siden. Skudd fra bakken eller hendene. Kast?

Avstand: Kommer pasningene og skuddet fra en posisjon nær keeper. Får keeper mindre tid og reagere på.

