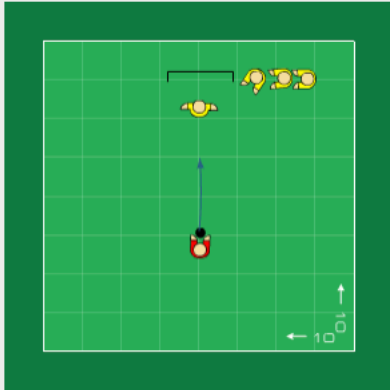


## OPPVARMING

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.

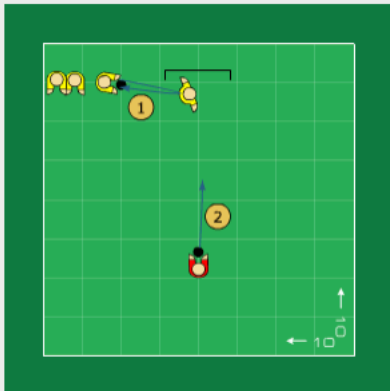
Avstanden kan varieres. Lenger avstand gir keeper bedre tid.

Antall kaste eller skudd på hver keeper kan også varieres.



## HOVEDDEL

Varighet: spillere - 10 min, målvakter - 10 min



### Keeperferdighet

#### Skuddklar

#### Pasning før skudd eller kast.

(For utespillere og målvakter)

Varighet 10 min

#### Organisering

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

2 Keepere som jobber i målet og to keepere (en på hver side) ca 5m rett til sidene for aktiv keeper.

På signal forflytter keeperne seg litt mot en av stolpene, får pasning som han/hun returnerer (helst direkte) tilbake til keeperne som sendte pasningen.

Kommer seg i posisjon midt i målet, blir klar til skudd og fanger kast eller skudd fra trener.

#### Læringsmomenter

Pasning begge føtter. 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. Fallteknikk, keeperne lander på siden og albuen må være frie.

#### Variasjoner

Pasningen som øvelsen starter med kan byttes ut med et kast i luften som blir returnert på andre måter. Middels høye kast blir en volley retur, mens et høyt kast kan bli en bokseretur.

Trener kan variere avstand og antall skudd.

