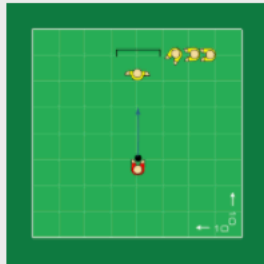


**OPPVARMING**

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****Bevegelse - Fremover og bakover****forflytning med skudd**

(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

**Organisering**

Et rektangulært område blir markert (5-6 m langt).

Keeper starter på mållinjen (lengst fra trener) og beveger seg fremover. Hele tiden forberedt på at trener (med alle ballene) som står 10 m unna, kan skyte.

Når keeper ser at trener skyter, må han/hun stoppe opp, komme i balanse og bli klar til skudd. Keeper kaster ballen tilbake til trener og fortsetter helt til markert linje.

Keeper snur og forflytter seg bakover mot linjen der øvelsen startet.

Keeper må hele tiden være våken for skudd. Noen ganger kommer skuddene tett, andre ganger får keeper tid til å forflytte seg.

**Læringsmomenter**

Forflytning både fremover og bakover. Timing i å stoppe opp og bli skuddklar før skudd.

Grep og kast.

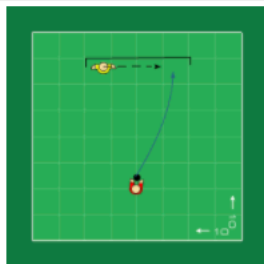
**Variasjoner**

På unge keeperne kan trener gjerne kaste ballen. Alt blir mer forutsigbart og lettere å tilpasse aksjon til nivå.

Ulike skudd setter større krav til keeper. Øvelsen blir mer lik kamp.

Keeperen vet ikke hva som kommer.

Ved å øke intensiteten i øvelsen, setter vi krav til forflytning og tiden til å lese og stoppe bevegelse blir mer lik kampen.

**Keeperferdighet****Skuddklar****Kom på plass fra liggende.**

(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

**Organisering**

Trener med 1 - 4 keepere med å bruke ett mål.

Trener med baller ca på straffemerket. Keeper legger seg ved stanga på siden på siden.

På signal må keeper komme seg på føttene, forflytte seg så raskt som mulig til den beste posisjonen for å stoppe skuddet fra trener.

Del B: 2 aksjoner. Trener skyter først lav ball til siden som keeper må stoppe før han/hun kan komme seg i posisjon for skudd.

**Læringsmomenter**

Reaksjon og hurtighet. Keeper må komme seg på beina så raskt det lar seg gjøre.

Forflytningsteknikk. Keeper må være bevisst hva teknikk som blir valgt når man skal i retning sidelengs fremover.

Utgangsstilling, stoppe tidsnok og komme i balanse. Grep evt. fallteknikk.

**Variasjoner**

Keeper kan ligge i ulike posisjoner før forflytning til midt i målet og skudd.

(mage, rygg, hode mot midten, sitte på kne, alle fire osv.)

Trener kan skyte flere skudd.

Trener kan skyte skudd som er avtalt, eller trener kan skyte hvor som helst.

Ulike skudd, (fra hånd, fra bakken og stusskudd).

