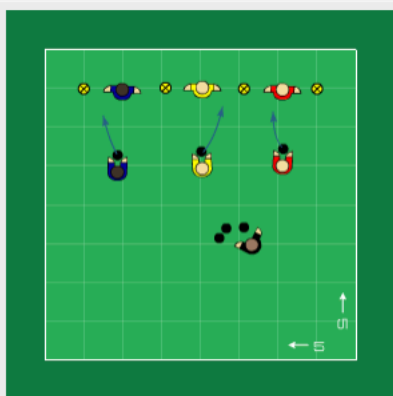


OPPVARMING

Varighet: spillere - 15 min, målvakter - 15 min



Keeperferdighet

Skuddklar

Grep og fallteknikk. Fra sittende til stående.

(For utespillere og målvakter)

Varighet 15 min



Kommentar

Start sittende og jobb så på knær så stående.

Her er det viktig å terpe og få mange situasjoner på god fall teknikk.

Organisering

1 - 20 keepere. I et fotballmål eller kjeglemål.

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 stussskudd (spretter i bakken)

Større avstand til keeper gir keeper bedre tid.

Bruk denne ferdigiserte akta