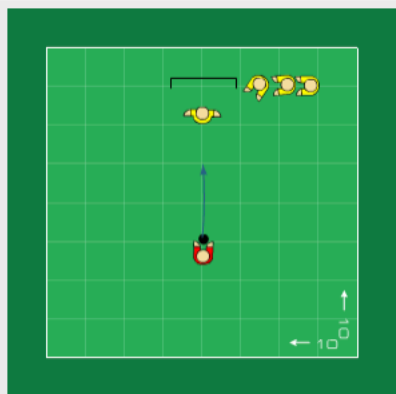


## OPPVARMING

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.

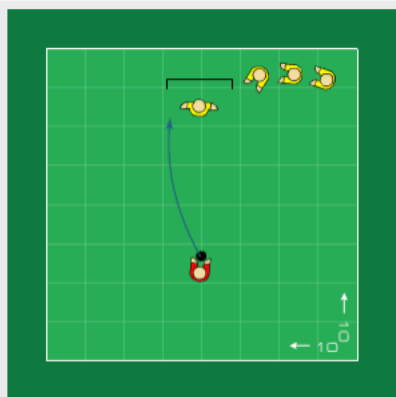
Avstanden kan varieres. Lenger avstand gir keeper bedre tid.

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.

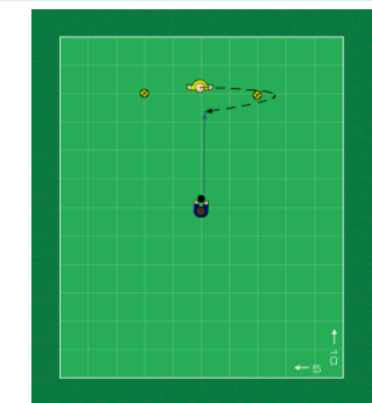
Det kan være å stå i ro i balanse med bakkekontakt, avslappet og at hendene følger ballen slik av bevegelsen blir kontrollert og litt i forkant. Keeperne skal lande på siden og albue må være frie. (Ikke ligge under kroppen).

#### 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

#### Rundt kjegla

(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

#### Kommentar

Her skal man spille en pasning som keepern slenger seg etter å passert kjegla

#### Organisering

Mål av markører, eller mål med stenger som markører som keeper må forflytte seg rundt.

På signal forflytter keepere seg rundt en av markørene, for så å komme seg i posisjon midt i mål før skudd kommer fra Trener (T).

Forflytning rundt markører begge sider.

#### Læringsmomenter

- Øvelsen kan fokusere på teknisk utførelse.

- Sidelengs forflytning eller intensitet, dårlig tid.

- Her har Keeper dårlig tid og skuddet kommer raskt (tilpasset ferdighet).

#### Variasjoner

- Kast ballen på de yngste keeperne.

- Ulike skudd. Høye, lave, til siden eller skudd som stusser i bakken.

- Avstanden keeperne skal forflytte seg kan varieres.

- Kort avstand=hurtighet.

- Lang avstand=mer utholdenhet.

