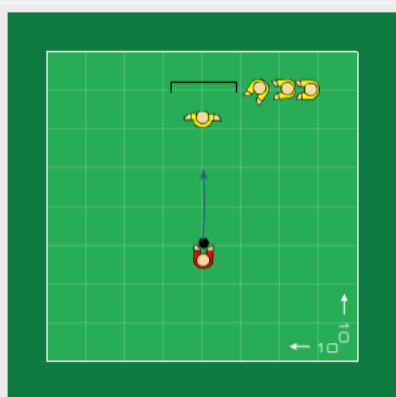


OPPVARMING

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.

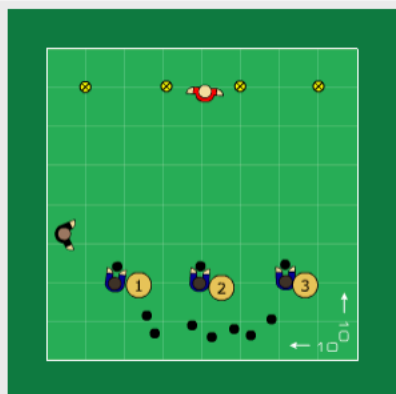
Avstanden kan varieres. Lenger avstand gir keeper bedre tid.

Antall kaste eller skudd på hver keeper kan også varieres.



HOVEDDEL

Varighet: spillere - 10 min, målvakter - 10 min



Keeperferdighet

Skuddklar

3 mål - Forflytning, fotarbeid og skudd

(For utespillere og målvakter)

Varighet 10 min

Kommentar

Kan endre hvem av målene som er hvilket tall.

Organisering

3 mål ved siden av hverandre laget av kjepler eller markører. Størrelsen på hvert mål ca. 3m (litt større til eldre keepere og litt mindre til yngre).

Hvert mål får et tall (1, 2 og 3) som bestemmer hvilket mål keeper må forflytte seg til for å stoppe skudd.

Ideelt med en avslutter (keeper) til hvert av de tre målene. Går også å gjennomføre med både to og en skytter.

Hvor mange aksjoner (skudd) er avhengig av hva man vil med øvelsen.

Få aksjoner (skudd) gir mer fokus på hurtighet, mens flere kan bety at tøffhet og utholdenhet er i fokus den dagen.

Læringsmomenter

Konsentrasjon, forflytning, hurtighet, skuddklar (balanse), grep og tøffhet.

Variasjoner

Antall skudd, størrelse på målene og avstand mellom keeper til skytter påvirker hensikt og mål i denne øvelsen.

Ved å gi keeper bedre tid vil muligheten til å jobbe teknisk med forflytning, utgangsposisjon og grep være gode.

Variasjon i type skudd gjør øvelsen mer uforutsigbar. (Lave/høye baller, skudd, skudd til siden osv.) Keeperen vet ikke hva som kommer.

Vil man stresser keeper og fokusere på tøffhet er det bare å skru opp tempo.

