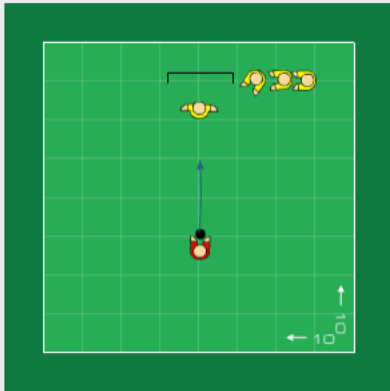


OPPVARMING

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.

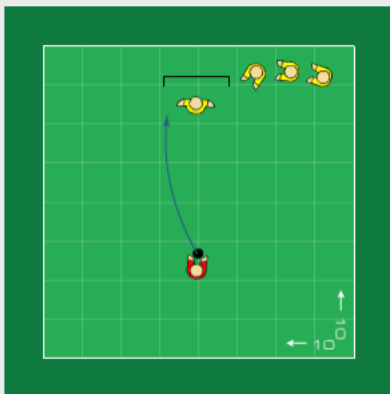
Avstanden kan varieres. Lenger avstand gir keeper bedre tid.

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 4 min

Kommentar

Kjør tilfeldig side

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.

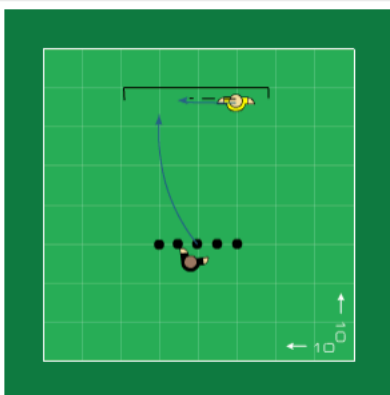
Keeperne skal lande på siden og albuen må være frie. (Ikke ligge under kroppen).

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

Reaksjon

(For utespillere og målvakter)

Varighet 6 min

Organisering

Keeper forflytter seg sidelengs på målstreken.

Trener har lagt flere baller på fem meter og skyter overraskende.

Læringsmomenter

Reaksjon og forflytning

Variasjoner

Avstand og type skudd.

