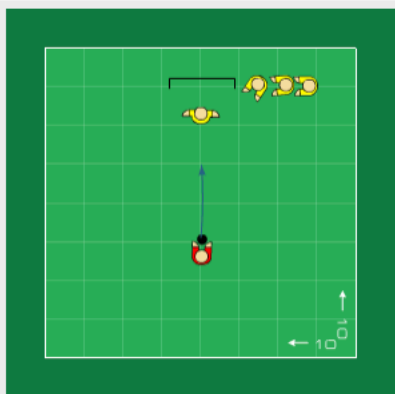


OPPVARMING

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.

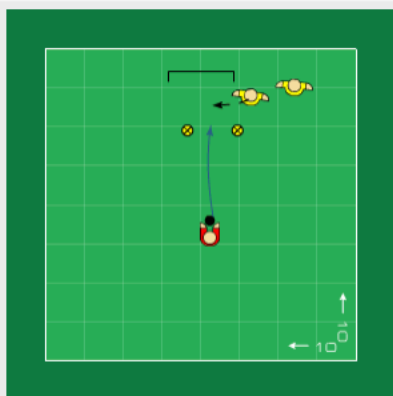
Avstanden kan varieres. Lenger avstand gir keeper bedre tid.

Antall kaste eller skudd på hver keeper kan også varieres.



HOVEDDEL

Varighet: spillere - 10 min, målvakter - 10 min



Keeperferdighet

Skuddklar

Skudd - Reaksjon og hurtighet - øvelse 2

(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

Organisering

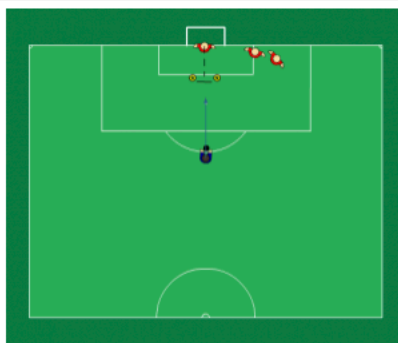
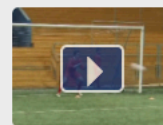
Keepere i målet ved kjeGLE skrått ut for ene stolpen. Forflytte seg hurtig tilbake inn mot ny kjeGLE i målet.

Læringsmomenter

1. Hurtig forflytning skrått bakover.
2. Være i balanse når skudd går.

Variasjoner

Tidspunkt for skudd



Keeperferdighet

Skuddklar

Skudd - Reaksjon og hurtighet - øvelse 3

(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

Organisering

Keepere i målet. Skytter på 15-16 meters avstand. Keepere beveger seg hurtig fram mot kjeGLEmål og redder skuddet.

Læringsmomenter

1. Ha bakkekontakt i skuddøyeblikket (skuddklar).
2. Stopp bevegelsen og stå oppe.
3. Reager på avslutningen.

Variasjoner

Tidspunkt for avslutning, hardhet og vanskelighetsgrad på avslutningen, avstand.

