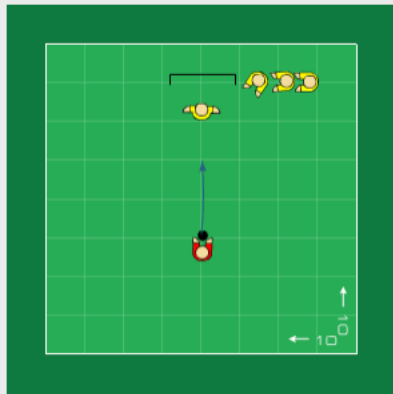


OPPVARMING

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.

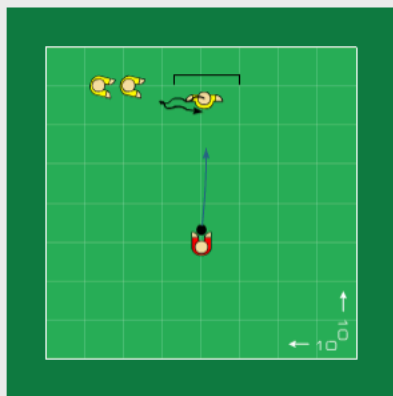
Avstanden kan varieres. Lenger avstand gir keeper bedre tid.

Antall kaste eller skudd på hver keeper kan også varieres.



HOVEDDEL

Varighet: spillere - 10 min, målvakter - 10 min



Keeperferdighet

Skuddklar

Raskt fra liggende til stående og skudd.

(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

Organisering

Trener og 1-4 keepere på banen med mål og baller.

Keeperne starter stående.

På signal kaster de seg ned på bakken og velger en liggende posisjon.

Ved neste signal kommer de seg raskt på føttene og forflytter seg i posisjon midt i målet. Trener kaster eller skyter på keeperne som kommer inn etter tur.

Læringsmomenter

Reaksjon og hurtighet. 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.

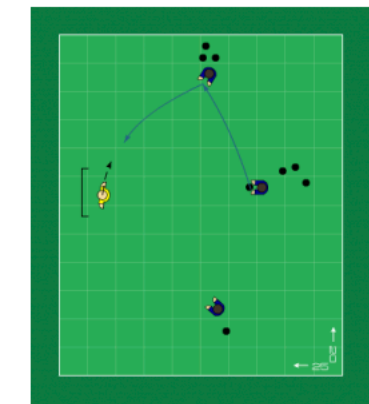
Variasjoner

Alt kan varieres.

Hva keeperne gjør før de legger seg ned. En pasning fra trener, eller et hopp?

Posisjon de ligger i før de raskt må komme seg på føttene gir ulike utfordringer.

Trener kan kjøre flere repetisjoner på hver keeper før bytte.



Keeperferdighet

Skuddklar

Hvilken side kommer skuddet fra?

(For utespillere og målvakter)

Varighet 5 min

Kommentar

Her skal keeperen ha fokus på og ha en god utgangsstilling når skuddet kjem.

Organisering

En keeper i mål.

Tre spillere passer og skyter vilkårlig etter tur.

Skytterne er spredt langs 16-meter.

Læringsmomenter

Sideforflytning - keeper vet ikke hvor skuddet kommer fra.

Variasjoner

Avstand

