



Skoleringsplan keeper 6 – 12 år

Skoleringsplan Keeper



- Når og hvordan starter vi med keepertrening?
- Hva gjør vi i treningen med vi er en eller ti keepere?
- Hvor ofte og hvor lenge trener man?

NFF Skoleringsplan for keepere ønsker å gi trenere, foreldre og keepere kunnskap, informasjon, tips, øvelser og hele treninger på alle nivå.

Planen viser tekst, illustrasjoner og instruksjonsfilmer som man kan bruke i hverdagen i din klubb.

Det viktigste er alltid at du bryr deg.

Gjør ting enkelt og gjennomfør med humør og glede 😊

KEEPERKULA BARN OG UNGDOM

Spiller og laget i sentrum

"Bli sett"

Ytre faktorer

Foreldre
Kompis
Skole
Data
Interesser
Kosthold
Hvile/søvn

Trene sammen

I samme klubb
Naboklubb

Forberedelse

Drømmen
Utstyr

Hvem er jeg?

Hva vil jeg?

Indre motivasjon

Holdninger
Verdier
Fair Play
Nysgjerrig

KLUBB elite/bredde

Mestring

Utfordre
Automatisere
Differensiering

Lek/konkurranse

Ulike roller/posisjoner

"Kom i gang"

"Se på ballen"

"Ned på bakken god landing"

Ballfølelse/ballkontroll

Skudd "Skuddklar"

Grep/utgangsposisjon

Keeperens pasningsspill

Utkast/utspill igangsetting

"Sleipe Matte"

"Alene mot. 1 mot 1

"Stærk" (Fysiktrening)

En plan

Allsidig bevegelse

Kroppen som motstand
Bruk det du har der du er.

Spillkamper

Antall/størrelse etter
alder/nivå

Sammen med

Hvor står jeg i mål?

Leve med spillet

"Bendit keeper'n"
(yngste)

Prate

Nervøs?

Bli kjent med de litt "skumle" følelsene.

Baklengsmål-deppa?

Flest mulig, lengst mulig
og best mulig.
Utgangspunkt i kampen

TRYGGHET V S UTFORDRING
= TRIVSEL OG UTVIKLING



Skoleringsplan Keeper



- Keeperrollen er mye og ulike utfordringer. Keeperkula viser helhet og retning.
- Første årene er leken, mestring og opplevelsen som styrer. Alle får prøve. Første møte med "keeperen" (6-7 års alder) avgjør.
- Med alderen følger mer innhold og flere temaer. Alle er unike og trenger ulikt påfyll for full "gevinst". Lær keeper å kjenne for å gi den rette utfordring.
- 11-12 års alder er perioden der de flest tar beslutningen for et liv med hansker.
- Vi trenger flere og det er plass til alle. Fasit og snarveier finnes ikke. Hverdagen avgjør.

Skoleringsplan Keeper



5 hovedinndelinger etter alder og innhold Første periode må vi behandle spesielt

- Inndeling alder/nivå:
 1. 6 – 10 år
 - "Første gang i mål"
 - Alle kan prøve
 2. 11 – 12 år
 - "Jeg er keeper"
- Hvilke emne/tema kan/bør prioriteres og hvor mye aktivitet på ulike nivå/årstrinn:
 1. Kunnskap om spillet.(teori)
 2. Innhold i keepertrening
 3. Fokus i kamp

6 - 7 år: Første gang med hansker/Alle keepere. Alle prøver



1. Kom i gang. Venn med Ballen og leken
2. Skuddklar. "Se på ballen" og "alle bevegelser fremover.
3. "Stærk" avslutter med tung pust. Konkurransen?
4. "Keeper i spill"

6 - 7 år "Alle Keepere"		
Kunnskap:	Keepertrening	Spill / Kamp
Ballen i hendene. Hva er lov?	Mestring / Lek / Ball str. 4	Bakerste spiller er keeper
Ballen er ute/frispark?	Mye aktivitet - lek: Avgrenset områder. Kast. Sammen/samarbeid	Spillende keeper Ikke lov å stå rolig - leve med ball og situasjon
Utstyr: Hansker, størrelse, sko, leggskin	Pauser (5 min) med teknikk: "Se på ballen", "store hender", ned til siden, "frem og tilbake"!	Når kaste ballen? Når sparke ballen? Hvor er det smart å kaste ballen
"Gjør ditt beste" = alltid nok. Lov å slippe inn mål!		Er det smart å si noe?
Lagets retningslinjer (fairplay)	Ballfølelse: Alene med ballen, parøvelser med ball. Hånd/fot koordinasjon.	
Spise og gode vaner	"Bestemt" – Alt skal peke/gå fremover. (aksjoner, bevegelse, hender osv.)	
Småskader. "Ta vare på fingrene og føttene din"	"Stærk" "Puste tunkt" Parøvelser	

	TRENINGSUKE	6 – 7 ÅR	2–3 lagstreninger + kamp 1 – 2 keepertreninger
DAG	AKTIVITET	TEMA	ISOLERT/LAG-KOMMENTAR
Mandag	Friidrett/håndball/bryting o.l.	Løp, hopp, kast Grunnleggende bevegelses trening	Allsidighet
Tirsdag	Keepertrening	Alle i ballaktivitet.	30 min med hendene 40 min spill med laget
Onsdag	”Løkka”	Ikke organisert aktivitet Egentrening fotball?	”Hele dagen” med venner Etter lekser
Torsdag	”Keeper i klubb” Keepere 6–12 år trener sammen	Noe felles (oppvarming) Noe delt og differensiert ”Randomisert” keepertrening	75 min keepertrening + oppvarming
Fredag	Trening med laget Ute spillere hele økta	Spill og konkurranser	90 min, alle rullerer som keeper i spill.
Lørdag	Lek/Bingen	Ikke organisert aktivitet.	Med venner
Søndag	Fri, lekser, kino, besøk		

8 - 9 år: Moro i mål



1. Kom i gang. Ballkontroll og lek. – Oppvarming
2. Skudd (utgangsstilling, grep) "Skuddklar" med ulike skudd
3. Ball til siden "Ned på bakken, god landing"
4. Høye baller
5. "Alene mot" 1 mot 1. Modig i god posisjon
6. "Sleipe Matte"
7. "Stærk" Først på ballen, hopp og hink
8. Keeper i spill. Utspill og utkast

8 - 9 år”Moro i mål”		
Kunnskap:	Keepertrening	Spill / Kamp
Generelt, keeperområdet, ballen i hendene.	Mestring / Lek / Ball str. 4	Fokus på Utvikling - ikke resultat
Dødball: Når og hvor?	Grunnteknikker: ”Se på ballen”, ”store hender”, balanse, fallteknikk. ”BESTEMT”	Spillende keeper – posisjonen din? Bevege seg/leve med ball og situasjon
Utstyr: Hansker, størrelse, sko, knotter, leggskinn	Ballfølelse: Alene med ballen, parøvelser med ball. Hånd/fot koordinasjon.	Når kaste ballen? Når sparke ballen? Hvor er det smart å kaste ballen
Holdninger og verdier: Fellesskap = forpliktelser ”Gjør ditt beste” = alltid nok.	Pasning og spillforståelse	
Fairplay	Utspark: ”Gjøre kompisen din god” Over/underarms kast både høyre og venstre arm.	”Den gode beskjeden” ”Ganske lurt å prate” hva sier du?
Kosthold og rutiner	1 mot 1: Nært, stikkere. Valg	
Småskader. ”Ta vare på kroppen din”	Koordinasjon/balanse Kombinasjon med ball	
	Styrke gjennom beveglighet. Kroppen som motstand/vekt Ulike baller, både store/små.	

	TRENINGSUKE	8 - 9 ÅR	2–3 lagstreninger + kamp 1 – 2 keepertreninger
DAG	AKTIVITET	TEMA	ISOLERT/LAG-KOMMENTAR
Mandag	Friidrett/håndball/bryting o.l.	Løp, hopp, kast Grunnleggende bevegelses trening	Fokus og timing
Tirsdag	Keepertrening	Grunnleggende teknikker i grep, utgangsstilling og forflytning.	60 min spesifikk 30 min spill med laget
Onsdag	”Løkka”	Ikke organisert aktivitet Egentrening fotball?	”Hele dagen” med venner Etter lekser
Torsdag	”Keeper i klubb” Keepere 6–12 år trener sammen	”Randomisert” keepertrening utfordring gjennom variasjon og uforsigbarhet.	75 min keepertrening + oppvarming
Fredag	Trening med laget Ute spillere hele økta	Pasningsferdighet. Teknisk/taktisk med ball. Spillforståelse	90 min, alle rullerer som keeper i spill. Trener i mål er forbudt.
Lørdag	Lek/Bingen	Ikke organisert aktivitet.	Med venner
Søndag	Fri, lekser, kino, besøk		

10 - 12 år "Jeg er keeper"



1. Kom i gang. Oppvarming, Ballkontroll og lek.
2. Skudd (utgangsstilling, grep)"Skuddklar" med ulike skudd
3. Ball til siden. "Ned på bakken og god landing"
4. "Alene mot". 1 mot 1. Stikkere nært mål. Modig i god posisjon
5. Høye baller
6. "Sleipe Matte" "Alt kan skje"
7. "Stærk" "Ta i" Først på ballen, hopp og hink
8. Keeperens pasningsspill (Ballen i beina)
9. Sammensatte øvelser, Ulike skudd, innlegg, pasning osv.
10. Keeper i spill og kamp. Keeper som del av laget
Utspill og utkast. "Den gode beskjeden"

10 – 12 år ”Jeg er keeper”		
Kunnskap:	Keepertrening	Spill / Kamp
Kort og enkelt	Teknikk/utførelse alle typer skudd	Se/utvikle keeper som en del av laget
Holdninger: Vi gjør det sammen. Felleskap=Forpliktelser. Valg = konsekvenser Bevisstgjøre / tilstedeværelse. Prioritere: Kan jeg bli med på alt?	Pasning, utspark med begge føttene	Spille med i spillet. Bevege seg i forhold til. – TØRRE
	Forflytning alle retninger Skuddklar/balanse	Dødballer: oppstilling og posisjoner
	”Sleipe matte”	
	Koordinasjon – øye/fot	
	Sats – begge ben	”Den gode beskjeden” Gjennom å være konkret i praten, hindrer du at farlige situasjoner oppstår
Feltarbeid/høye baller		
Fallteknikk		
Styrke Kroppen som motstand/vekt Parøvelser		
Kosthold /ernæring Hva og når? Vannflaska/bananen?	1 mot 1 ”Den gode beskjeden” alltid	
Mentale: valg		
Kosthold og rutiner		
Småskader. ”Ta vare på kroppen din”		

	TRENINGSUKE	10 – 12 ÅR	3 lagstreninger+kamp 2 - 3 keepertreninger
DAG	AKTIVITET	TEMA	ISOLERT/LAG-KOMMENTAR
Mandag	Keepertrening Laget: 1A og vi andre	Grunnleggende teknikker. Igangsetting fra fot og hånd.	45m keepertr. og 45 min lag. Innom det meste før kamp.
Tirsdag	Kamp	1-2 fokusområder som følges opp før og etter kamp.	Viktig at trener ser og gir tilbakemelding på kampen.
Onsdag	Fri Ta med ballen på tur 😊	Fri	Skoledag. Youtube, treningsøkta o.l
Torsdag	Keepertrening	Igangsetting hånd og fot Tema etter behov og sesong	60min keeper og 30min med laget. Fokus igangsetting i spill
Fredag	Egentrening	Fysisk økt. Utviklingsmål? Alternativ aktivitet?	Lov å ta i/bli sliten.
Lørdag	"Keeper i klubb" Keepere 6–12 år trener sammen	"Randomisert" keepertrening. utfordring gjennom variasjon og uforutsigbarhet.	75 min keepertrening + oppvarming
Søndag	"Løkka"	Aktivitet med venner. Lek og/eller fjelltur	Prøv ut ideer?

Alle treninger er forberedt med et eller to tema. Ikke alt passer for alle aldersgrupper og nivå.



1. Kom i gang. Oppvarming, Ballkontroll og lek.
2. Skudd (utgangsstilling, grep)"Skuddklar" med ulike skudd
3. Ball til siden. "Ned på bakken og god landing"
4. "Alene mot". 1 mot 1. Stikkere nært mål. Modig i god posisjon
5. Høye baller
6. "Sleipe Matte" "Alt kan skje"
7. "Stærk" "Ta i" Først på ballen, hopp og hink
8. Keeperens pasningsspill (Ballen i beina)
9. Sammensatte øvelser, Ulike skudd, innlegg, pasning osv.
10. Keeper i spill og kamp. Keeper som del av laget
Utspill og utkast. "Den gode beskjeden"

10. SPILL/KAMPEN



a) SPILL

Kampen og spill er det viktigste delen av keepertreningen.

Alt vi øver på i spesialtreningen setter vi sammen i en helhet. Rammen rundt er kampen og det blir flere ting å forholde seg til.

Keeper har som hovedoppgave å hindre mål, men er også den som oftest setter i gang angrepet.

Vi øver på å forholde oss til: Medspillere og motspillere, liten bane og stor bane, dødballer og målsjanser etter spill, kommunikasjon og skuddstopping, de små marginene, en del av laget og mye mer.



b) UTSPILL OG UTKAST

Keeper i kamp betyr mange aksjoner som lagets første angriper. Når keeper har ballen i hendene har laget kontroll på ballen. Beslutning keeperen om å bruke tid eller sette ballen i spill raskt er viktig. Keeper må også beslutte hvilken teknikk som skal benyttes.

Ved underarm eller overarmskast kan de være både avstand, tid eller resultat som avgjør valget. Keeper kan også velge å trille ballen ut før det blir slått kort eller langt fra fot. Mange keepere ser på sideliggende volley det mest "hotte" teknikken ved igangsetting fra hånd. Volley eller halvvolley er et sikkert valg, men mange sliter med å bli treffsikker nok. Alle teknikker må øves på og vi må starte tidlig.

1. "Kom i gang"



a) OPPVARMING:

Hvor mye tid vi skal sette av til oppvarming er tema som dukker opp med jevne mellomrom på alle nivåer.

Meningene om hvordan dette bør gjøres varierer enormt, Dette gjør det vanskelig å slå fast om hva som er den beste måten.

Oppvarming har som mål å forberede til aktivitet.

Hodet, muskler og ledd skal klargjøres for trening og de bevegelser, belastninger den inneholder.

Klima, treningsmengde, alder, type aktivitet med mer, er med å bestemmer innhold og tidsbruk.

Mange miljøer gjennomfører 10-12 min. "prep" med dynamisk øvelser, stabilisering (med strikk) før man går utpå banen.

Så noen min jogg med variasjon. Så går laget på ballen.

Prøv og test ut ulike måter, så finner du den som funker.



b) BALLKONTROLL

”Se på ballen” er kanskje det første og beste tipset du bør gi til keeperen din.

Når spissen skyter og ballen er på vei mot deg, kan det for mange oppleves som skummelt. Ballen er kun farlig når vi ikke vet hvor den er.

Den beste måten å skape et nært og godt forhold til ball er gjennom lek.

Aktivitet med ball i ulik størrelse, antall og tid og rom. Samtidig utfordre gjennom oppgaver i å observere, være i balanse eller forholde seg til andre kompisar eller venninner.

c) ALENE MED BALLEN

Kontroll over ball uansett situasjon er et mål for alle keepere. Enten ballen er mellom bena eller over hodet skal man gjenkjenne situasjonen og kontrollert håndtere ulike bevegelser.

Alene med balle er lek med ball satt i system. Øvelsene kan gjøres alene eller sammen med vennene på gutterommet eller i gymsalen.

Benytt gjerne ulike baller og ulike hansker (også uten hansker)

2. Skuddklar. Stoppe ball og hindre bål



a) "SKUDDKLAR"

Skuddklar beskriver øyeblikket der keeper må reagere på en avslutning eller at det er mulighet for avslutning.

En keeper med riktig tyngdepunkt, med bakkekontakt = god balanse. Spenning i kroppen som passer deg og med et bilde av medspillere og motspillere i farlig område er ofte forskjellen på mål eller ikke mål.

Mye bli automatisert gjennom daglige trening.

"Skuddklar" krever styrke, koordinasjon, smidighet og besluttsomhet.

b) FORFLYTNING:

For å kunne fange/stoppe ballen, handler være i balanse i riktig posisjon (sted) til riktig tid.

For keeper betyr det å velge riktig og hensiktsmessig måte å forflytte seg på.

Hvor god tid, hvor mange spillere i farlig område og avstand/distanse til evt. avslutter avgjør valg av forflytningsteknikk.

Fotarbeidet er også en viktig faktor når målet er størst mulig rekkevidde.

I øvelser med skudd er det ofte lagt inn en forflytning (bevegelse) i forkant for å gjøre situasjonen kamplik.

4. "Alene mot" 1 mot 1



1 mot 1 er en type situasjoner som er krevende for keeperen. Motstander sin angriper har passert var siste forsvarsspiller eller har blitt spilt igjennom og kommer alene mot keeper.

Stå, vente og være tålmodig. Keeper er i balanse, leder angriper til en dårlig avslutningsposisjon, eller gå og være offensiv og angripe ball og situasjon.

Her kan keeper stoppe muligheten/hindre den farlige situasjonen før den oppstår, men risikoen er større. Beslutningen må bli tatt i løpet av et tidel, kanskje hundredel sekund.

Utgangsposisjonen din er avgjørende og du må time avgjørelsen din i forhold til medspillerne dine. Keeper må også være bestemt og modig.

5. Høye baller



Noe av det mest utfordrende å være keeper er når de blir slått høye baller inn i et målområde med mange spillere.

Evnen til å kunne lese bilde og evt. farer, vurdere ballbane og ta en beslutning kjapt, er utfordrende for alle keepere på alle nivå og aldrer. I tillegg må keeper velge riktig teknikk å forflytte deg på, time hopp og fange ballen i riktig høyde.

Ta beslutningen om å holde ballen fast, bokse eller fiste. Lande og samtidig ha bestemt seg om det er smert å roe ned eller sette i gang raskt (kontring).

Høye baller må vi starte å øve på første uken som keeper og slutte i den siste 😊

6. "Sleipe matte"



Søk utfordring, prøv, test deg selv – tren på den "Sleipe matte". Keeperne settes i kamplike situasjoner/øvelser uten eller med utespillere.

Store krav til innhenting av informasjon under press og samtidig takle at situasjonsbilde som forandrer seg raskt.

De må "håndtere" og forholde til flere moment/faktorer og samtidig gjøre raske gode beslutninger. Øvelser bygges opp der de ikke vet hvor de skal bevege seg, eller hvor skuddet kommer. Øvelsene kan inneholde flere skuddstasjoner, flere eller andre typer baller.

Keeperne blir i større grad stresset til å gjøre/utføre handle uten å vite hva som skjer og hva som kommer.

7. "Stærk"



"Stærk" handler om konsentrasjon, styrke, bevegelighet, koordinasjon og hurtighet.

Øvelsene kan være en del forlengelse av oppvarming eller en avslutning av treningen.

Egentrening hjemme eller tilleggs treninger med laget der "stærk" er tema, er med på å bygge en bred og god fysisk og bevegelsesplattform som er en forutsetning i fotball.

Alene eller sammen med vennene, med eller uten ball.

8. Keeperens pasningsspill.”Ballen i beina”



Tema keeperens pasningsspill ”ballen i beina” betyr igangsetting fra død ball (5m, frispark og offside), tilbakespill fra medspillere og klarering av gjennomspill fra motstander.

Når tjener det laget å roe ned og når streber keeper etter å sette i gang raskt for evt. overgang/kontring.

Korte og lange pasninger med begge føtter har blitt en naturlig del av keeperrollen. Forståelse hvor det er smart å plassere seg ved tilbakespill viser at keeper har forståelse for spillet. Antall touch blir ofte avgjort etter hvor hardt presset keeper er.

Har keeper i forkant observert hvor på banen det er mye plass og hvilken medspiller man ønsker å passe ballen til er sjansene for å lykkes store.

Trening på pasningsspill må være en del av keepertreningen fra dag 1. Keeper kan trene som en utespillerne i deler eller hele treninger flere ganger i uken.

9. Sammensatte øvelser



Sammensatte øvelser er øvelser der vi "syr" sammen temaer gjennom flere aksjoner.

Keeperen må forflytte seg i området rundt målet. Samtidig må keeper hele tiden ta beslutninger og forholde seg til flere ting og personer.

Temaene kan være pasninger, ulike skudd, høye baller og utkast.

Keeperen er involvert i gjennomføring

Ved å jobbe med flere temaer blir øvelsen mer lik det som skjer i kamp.

