

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. Konkurransse?
4. "Keeper i spill"

6 - 7 år "Alle Keepere"

Kunnskap:

Ballen i hendene. Hva er lov?

Ballen er ute/frispark?

Utstyr: Hansker, størrelse, sko, leggskinn

"Gjør ditt beste" = alltid nok.
Lov å slippe inn mål!

Lagets retningslinjer
(fairplay)

Spise og gode vaner

Småskader. "Ta vare på fingrene og føttene din"

Keepertrening

Mestring / Lek / Ball str. 4

Mye aktivitet - lek: Avgrenset område. Kast. Sammen/samarbeid

Pauser (5 min) med teknikk:
"Se på ballen", "store hender", ned til siden, "frem og tilbake"!

Ballfølelse: Alene med ballen, parøvelser med ball.
Hånd/fot koordinasjon.

"Bestemt" – Alt skal peke/gå fremover. (aksjoner, bevegelse, hender osv.)

"Stærk" "Puste tunkt"
Parøvelser

Spill / Kamp

Bakerste spiller er keeper

Spillende keeper
Ikke lov å stå rolig - leve med ball og situasjon

Når kaste ballen? Når sparke ballen?
Hvor er det smart å kaste ballen

Er det smart å si noe?

| | 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 | | |