

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. Fellesskap=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	
Teknikk: Valg av teknikk i utførelse.	Feltarbeid/høye baller	"Den gode beskjeden" Gjennom å være konkret i praten, hindrer du at farlige situasjoner oppstår
Kosthold /ernæring Hva og når? Vannflaska/bananen?	Fallteknikk	
Mentale: valg	Styrke Kroppen som motstand/vekt Parøvelser	
Kosthold og rutiner	1 mot 1	
Småskader. "Ta vare på kroppen din"	"Den gode beskjeden" alltid	

	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?