

13 – 14 år "Hva vil jeg"

Kunnskap:	Keepertrening	Spill / Kamp
La keeperen kjenne etter! Finn svarene selv.	Teknikk/utførelse. Utgangsstilling og retning på kraft ved bevegelse.	Lese kampbilde/forståelse: Posisjon Kommunikasjon Valg ved igangsetting
Holdninger: Hvem vil du være? Mål = Krav = Konsekvenser	Skuddklar: Alle typer skudd. 90 % med bevegelse før skudd.	Spille med i spillet. Bevege seg i forhold til. – TØRRE
God keeper og Godt Menneske	Forflytning ulike retninger og distanse. Valg av teknikk. Når stopp og bli klar?	Dødballer: oppstilling og posisjoner. Hva er det beste for deg og laget?
Egentrening: Ditt første utviklingsmål.	"Sleipe matte"	Orientering/persepsjon: Hente informasjon for å ta beslutninger
Mentale: Valg	Rekkevidde: Når bruke mellomsteg?	Oppvarming, prep og forberedelse Gjør kroppen klar
Kosthold ved mye trening og rutiner	Smidighet og reaksjon	
Video: Se seg selv for læring og utvikling. Teknisk utførelse, posisjon og hør "den gode beskjeden"	Feltarbeid/høye baller	
	Fallteknikk	
	Styrke, Balanse/beveglighet og utholdenhet	
	1 mot 1	

	TRENINGSUKE	13 – 14 ÅR	4 lagstreninger+kamp 3 keepertreninger
DAG	AKTIVITET	TEMA	ISOLERT/LAG-KOMMENTAR
Mandag	Keepertrening Laget: 1A og vi andre	Skudd, innlegg og distribusjon	45 min keeper/45 min med lag. Posisjon og kommunikasjon
Tirsdag	Kamp	2 – 3 læringsmomenter som skal være ekstra fokus på under kamp	Trener må se kamp
Onsdag	”Keeper i klubb” Keepere 13-19 år trener sammen	”Randomisert” keepertr. utfordring gjennom variasjon og uforsigbarhet.	75 min keepertrening + oppvarming
Torsdag	Keepertrening	”Sleipe matte” keeper må utfordres. Feltarbeid	45 min keeper/45 min med lag. Intensivt. Tøffeste økta i uka.
Fredag	Lagstrening. Laget: 1F og vi andre	Skuddklar. Keeper spiller med i posisjon del	20 min keeper/60 min m.lag. Posisjon og kommunikasjon.
Lørdag	Egentrening	Utviklingsmål eller alternativ aktivitet. Annen idrett?	Gjør andre ting. Vær nysgjerrig, prøv nye ting.
Søndag	Fri/venner	Se fotball eller spille FIFA	Studere de beste