

# 15 – 16 år "Jeg vil mer"

Kunnskap:	Keepertrening	Spill / Kamp
<b>La keeperen kjenne etter! Finn svarene selv.</b>	<b>Teknikk/utførelse.</b> Utgangsstilling og retning på kraft ved bevegelse.	<b>Lese kampbilde/forståelse:</b> Posisjon Kommunikasjon Valg ved igangsetting
<b>Holdninger: Hvem vil du være?</b> Mål = Krav = Konsekvenser	<b>Alle typer pasninger.</b> Korte og lange. En eller flere touch	<b>Spille med i spillet.</b> Bevege seg i forhold til. – TØRRE
<b>Samarbeid. Være nysgjerrig</b>	<b>Skuddklar:</b> Alle typer skudd.	
<b>Egentrening:</b> Utviklingsmål. Hva trenger jeg som keeper mer av. Prioritere	<b>Forflytning</b> ulike retninger og distanse. Valg av teknikk. Når stopp og bli klar?	<b>Dødballer:</b> oppstilling og posisjoner. Hva er det beste for deg og laget?
<b>Mentale:</b> Valg. Hva påvirker meg. Redd å gjøre feil?	<b>"Sleipe matte"</b>	<b>Orientering/persepsjon:</b> Hente informasjon for å ta beslutninger
<b>Kosthold</b> ved mye trening og rutiner.	Rekkevidde: Skyv. Når bruke mellomsteg?	<b>Oppvarming, prep og forberedelse</b> Gjør kroppen klar. Hva funker for meg
<b>Video:</b> Se seg selv for læring og utvikling både defensive og offensive involveringer.	<b>Smidighet og reaksjon</b>	
	<b>Feltarbeid/høye baller</b>	
	<b>Fallteknikk</b>	
	<b>Styrke, Balanse/beveglighet og utholdenhet</b>	
	<b>1 mot 1</b>	

	<b>TRENINGSUKE</b>	<b>15 – 16 ÅR</b>	4 lagstreninger+kamp 3-4 keepertreninger
<b>DAG</b>	<b>AKTIVITET</b>	<b>TEMA</b>	<b>ISOLERT/LAG-KOMMENTAR</b>
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 Keepertrening?	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