

FRODE GRODÅS, NFF

KEEPERKULA

«24 TIMER»

Familie
Venner
Interesser
Skole
Hvile/søvn
Kosthold
Personlige relasj.
Nettverk
Media
Sosiale media

«LØKKA» (egentrening)

FORBEREDELSE

Kartlegging
MÅL
Konkurransplan
Utstyr
Se/treffe
fotball/keepere
ETTERARBEID
Analyse/video
TRENINGSØKTA

MOTIVASJON

Holdninger
Verdier
Vilje
Tilstedeværelse
Kvalitet
"Råskap"
Nysgjerrig/tenke nytt
Selvregulering

FUNKSJONALITET MESTRING/UTFORDRE DETALJER

"Sleipe matte"/
sammensatte øvelser
TRENINGSTEMA:
Ulike skudd
Grep/grunnstilling
Hurtighet/reaksjon
1 mot 1
Teknikk ben
Distribusjon
Feltarbeid
Utholdenhet

Def. struktur/
organisering
samhandling
Offensiv rolle 1A

GRUNNTRENING

Styrke, smidighet,
Balanse, koordinasjon og
Kondisjon

KAMPER/SPILL

2 mot 2 - 11 mot 11

DEF:

Posisjonering
Kommunikasjon
Samhandling/avtaler
Off-1A, Tilbakespill/frispilli
n
Etablert/kontring.
Dødballer/oppstill.
Markering off/def

MENTAL TRENING
Decision making
Spenningsregulering
Konsentrasjon

KAMPEN

HVERDAGEN – KAMPEN – OG HELE KEEPEREN



KEEPERKULA BARN

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

Ballfølelse

Skudd "Skuddklar"

Grep/utgangsposisjon

Teknikk føtter

Kast/utspill igangsetting

Forflytning/balanse

"Sleipe Matte"

1 mot 1

"Stærk" (Fysisktrening)

En plan

Allsidighet i aktivitet/ bevegelse

Kroppen som motstand
Bruk det du har der du er.

Spill/kamper

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 VS UTFORDRING
= TRIVSEL OG UTVIKLING



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. Skuddklar (utgangsstilling, grep) Ulike skudd
3. Ball til siden. "Ned på bakken og god landing"
4. "Alene mot".1 mot 1. Stikkere nært mål. Modig i posisjon. Blokk
5. Høye baller. Feltarbeid
6. "Sleipe Matte" "Alt kan skje"
7. "Stærk" Styrke, reaksjon, hurtighet osv.
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"

Skoleringsplan Keeper



- **Inndeling alder/nivå:**

1. 6–9 år ”Første gang i mål”
2. 10-12år ”Jeg er keeper”
3. 13-14 år ”Hva vil jeg”
4. 15-16 år ”Jeg vil mer”

- **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

6–9 år”Første gang i mål

Kunnskap:
Generelt, keeperområdet, ballen i hendene.
Dødball: Når og hvor?
Utstyr: Hansker, strørrelse, sko, knotter, leggskinn
Holdninger og verdier: Fellesskap = forpliktelser ”Gjør ditt beste” = alltid nok.
Fairplay
Kosthold og rutiner
Småskader. ”Ta vare på kroppen din”

Keepertrening
Mestring / Lek / Ball str 4
Grunnteknikker: ”Se på ballen”, ”store hender”, balanse, fallteknikk. ”BESTEMT”
Ballfølelse: Alene med ballen, Parøvelser m.ball. Hånd/fot koordinasjon.
Pasning og spillforståelse
Utspark: ”Gjør kompisen din god” Over/underarms kast både høyre og venstre arm.
1 mot 1: Nært, stikkere.Valg
Koordinasjon/balanse Kombinasjon med ball
Styrke gjennom beveglighet. Kroppen som motstand/vekt Ulike baller, både store/små.

Spill / Kamp
Fokus på Utvikling - ikke resultat
Spillende keeper – posisjonen din? Bevege seg/leve med ball og situasjon
Når kaste ballen? Når sparke ballen? Hvor er det smart å kaste ballen
”Den gode beskjeden” ”Ganske lurt å prate” hva sier du?

	TRENINGSUKE	6 – 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” keepertr. 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"

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 alleretninger Skuddklar/balanse	Dødballer: oppstilling og posisjoner
	"Sleipe matte"	
	Koordinasjon – øye/fot	
Teknikk: Valg av teknikk i utførelse.	Sats – begge ben	"Den gode beskjeden" Gjennom å være konkret i praten, hindrer du at farlige situasjoner oppstår
	Feltarbeid/høye baller	
Kosthold /ernæring Hva og når? Vannflaska/bananen?	Fallteknikk	
	Styrke Kroppen som motstand/vekt Parøvelser	
Mentale: valg	1 mot 1	
Kosthold og rutiner		
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 uforsigbarhet.	75 min keepertrening + oppvarming
Søndag	”Løkka”	Aktivitet med venner. Lek og/eller fjelltur	Prøv ut ideer?

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

15 – 16 år "Jeg vil mer"

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	Alle typer pasninger. Korte og lange. En eller flere touch	Spille med i spillet. Bevege seg i forhold til. – TØRRE
Samarbeid. Være nysgjerrig	Skuddklar: Alle typer skudd.	
Egentrening: Utviklingsmål. Hva trenger jeg som keeper mer av. Prioritere	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?
Mentale: Valg. Hva påvirker meg. Redd å gjøre feil?	"Sleipe matte"	Orientering/persepsjon: Hente informasjon for å ta beslutninger
Kosthold ved mye trening og rutiner.	Rekkevidde: Skyv. Når bruke mellomsteg?	Oppvarming, prep og forberedelse Gjør kroppen klar. Hva funker for meg
Video: Se seg selv for læring og utvikling både defensive og offensive involveringer.	Smidighet og reaksjon	
	Feltarbeid/høye baller	
	Fallteknikk	
	Styrke, Balanse/beveglighet og utholdenhet	
	1 mot 1	

	TRENINGSUKE	15 – 16 ÅR	4 lagstreninger+kamp 3-4 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 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

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 kompisser eller venninner.



c) ALENE MED BALLEN

Kontroll over ball uansett situasjon er et mål for alle keepere. Enten ballen er mellom beina 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 smart 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 stresses 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.

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.