



TINE

Keeperen

Litt oppmerksomhet fra deg, gjør en forskjell for meg

Tine Fotballskole ønsker Bedre aktivitet og Flere keepere
La alle få prøve seg som keepere en dag

Lange kast og godt grep med Tine fotballskole



NYTT ÅR OG NY ØKT FOR TINE KEEPEREN

Tine Keeperløypen – ideer og inspirasjon

- Ønsker fotballskolen ennå mer for keeperen, prøv «TINE lille keeper runden og «rundt målet med skudd eller redning»
- Planlegging og oppsett av løypen i forkant er en suksessfaktor!
- Utstyr Tine Keeperløype: En ball til hver keeper, mange små markører, 2 små mål, 4 hekker (stenger og tau) til å hoppe over/rulle under, tau stykker (ca 1m), stener til å balansere på.
- 60 minutter.
- Grupper av 8 – 18 keepere med to - tre trenere.
- Kast, skudd, grep, balanse, styrke, koordinasjon, smidighet, samarbeid og ballkontroll i en «gjør det så raskt du kan» setting. Alt i en øvelse.
- Løypen og øvelsene kan selvsagt justeres og byttes med andre øvelser og utfordringer. Antall keepere, plass og tilgjengelig utstyr kan bestemme innhold.

Se på ballen *Bestemt* *Vi gir oss aldri*

Tine «Keeperløype»2019

Tineløypa kan organiseres på mange måter.
Har man ikke alt utstyr tilgjengelig kan man fjerne,
erstatte eller repetere øvelser.
Vil man kjøre fysisk, kan man kutte ut skuddene.
Da blir løypa mer intensivt.
Kan legge inn at keeperne skyter på hverandre
mellom alle øvelsene.

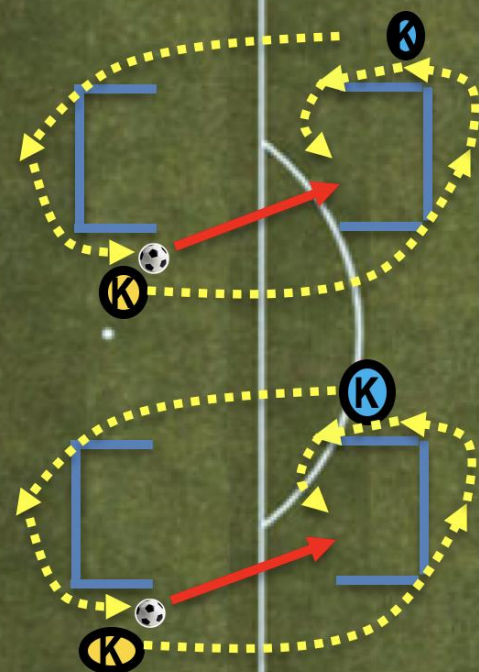


Når man har mange keepere må antall skudd ned på alle stasjoner for å unngå kø. Færre keepere=flere skudd

Skudd : 4 streder der keeperne skyter eller kaster på hverandre.

K gjør ferdig øvelse f.eks. nr 9 . K foran har ventet Mottar kast fra og skyter/kaster ballen tilbake før man fortsetter

Tine «Keeper`n» 2019



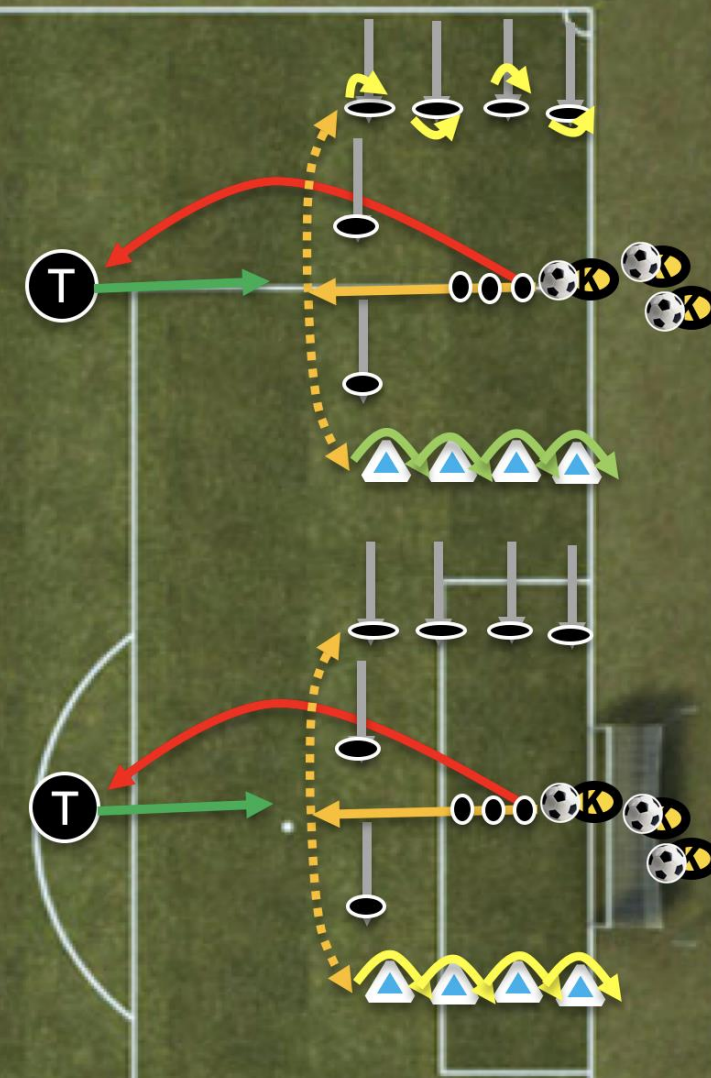
Rundt målet med skudd og redning

1: Blå keeper løper rundt motsatt mål og skyter ballen og prøver å score i det mål han startet å løpe i fra

2: Gul keeper løper rundt motsatt mål og skal hindre blå keeper å score

Bytter oppgave

Utfører øvelsen i begge retningene



Tine «lille keeper runden»

Alle K med hver sin ball.

1: K kaster ballen over til T-

2: Noen kjappe føtter over små lave markører.

3: Forflytter seg frem i målet og får skudd/kast fra T.

4: Fører ball til høyre eller venstre

Hopp over, føre, eller andre oppgaver tilbake over markørene/mellom pinner