

# SKULERINGSPLAN For Keeper







## Visjon og kjerneverdier

**Visjon: Utviklingsarena for toppfotball**

**Kjerneverdier: Ambisiøs, utviklende, inkluderende og ærleg**

### **Ambisiøs**

Me skal søke kontinuerlege forbetringar. Det me gjer i dag, kan utviklast i morgon. Me skal vera resultatorientert og ha mot til å prioritere. Me skal sette krav til kvarandre, og ha ambisiøse mål.

### **Utviklende**

Me skal vere utviklende og tenke langsiktig. Me skal søke utvikling og kompetansebygging i lag med våre samarbeidspartnarar. Me skal stimulere utvikling gjennom gode rammevilkår, god tilrettelegging og god oppfølging. Me skal utvikle heile mennesket og heile organisasjonen.

### **Inkluderende**

Me skal ha ein inkluderende holdning der alle skal kunne kjenne tilhøyrgheit. Me skal vera audmjuk og opptre med gjensidig respekt for kvarandre.

### **Ærleg**

Me skal ha eit realistisk sjølvbilete, vere ærlege, snakke til og ikkje om kvarandre. Me skal skape samhald, tillit og respekt gjennom god og løysingsorientert dialog.





# TRENINGSMODELL



ÅR	FASE	TAKTISK	TEKNISK	FYSISK	MENTALT	SPEL	IDE	LAG
6-11	FORMINGSFASE	Meg og ballen Scora mål, Vinna ball, Forsvare mål	Kjent med ball, føre ball i fart, tilslag og stoppe ball. Bli kjent med det å stå i mål	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	3v3	Oppdaga spelet Skape gode fotballopplevingar	BREIDDELAG AKADEMI
		Meg og ballen Iv angrep/forsvar Scora mål, Vinna ball	Føring, vending, tilslag. Bli kjent med W grep, U grep, forenkling mellom bein(scoop) og forenkling av slenging	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	3v3		
		Spele saman-Forsvare saman Scora mål-Hindre mål Finne ut når en skal bruke de ulike teknikkene	Pasning,Føring, vending., tilslag. Bli kjent med Utgangsstilling, W grep, U -grep, scoop og slening.	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
		Spele saman-spelbarhet/oversikt Forsvare saman,vinna ball Hindre mål. Ro Åpne True. Rett bruk av ulike keeperteknikker	Pasning (bruk av begge bein), Føring, vending., tilslag. Lære de ulike grepa og slenging i mellom høyde., utgangstilling.	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	5v5		
		Spele saman-spelbarhet/oversikt Forsvare saman-vinna ball Hindre mål. Ro Åpne True. Rett bruk av ulike keeperteknikker	Pasning (bruk av begge bein), Føring, vending., tilslag. De ulike grepa , slenging., utgangstilling., side forskyvning, 3 stegs rytme i innlegg..	Agilitet og Koordinasjon Leikprega øvingar som utfordrar kroppsbeherskelen Bli kjent med keeper oppvarming	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	7v7		
		Ivsl-7vs7/ kor og når? Spelbarheit/oversikt Angrep og forsvar med 7 spelarar Posisjonar og rollar. Ro Åpne True, delaktig.	Føring, vending, berøring, pasningar kort og lang (bruk av begge bein)+ innlegg og avslutningar. De ulike grepa , slenging., utgangstilling, side forskyvning, 3 stegs rytme i innlegg., og blokk, k bbkk spre og smash.	Fotball-Agilitet (introduksjon av frekvens) Fotball-koordinasjon Keeperoppvarming Basisøvingar med Eigenvekt	Slik opptrer me i Sogndal (Fair Play)	7v7		
12-15	UTVIKLING	Angripe som eit lag Forsvare oss som eit lag Posisjonar og rollar. Kommunikasjon, omstilling.	Grunnleggende + flere aksjoner samtidig	Fotball-Agilitet (introduksjon av frekvens) Fotball-koordinasjon Basisøvingar med Eigenvekt	Læring og utviklingsorientering	9v9	Utvikling	BREIDDELAG LANDSLAGSSKULEN NG14
		Angripe som eit lag Forsvare oss som eit lag . Kommunikasjon, omstilling.	Vidareutvikling Fullføring	Fotball agilitet. Introduksjon til individuell prepp. Kontroll på overkropp. Basisøvingar med eigenvekt	Sjølvregering -Planlegging-monitorering-evaluering	9v9		
		Spelmodell Sogndal Fotball. Grunnleggande prinsipp for spel i angrep og forsvar. Periodisering	Introduksjon rolle og rollekrav	Fotball agilitet. Introduksjon til individuell prepp. Kontroll på overkropp. Basisøvingar med eigenvekt	Sjølvregering -Planlegging-monitorering-evaluering	11v11		
		Spelmodell Sogndal Fotball. Grunnleggande prinsipp for spel i angrep og forsvar. Periodisering	Vidareutvikling	Driv individuell prepp. Fotball- agilitet. Basisøvingar med eigenvekt. Introduksjon til sjølvstendig skadeførebbyggande arbeid	Sjølvregering -Planlegging-monitorering-evaluering	11v11		
16-19	SATSING/PROFF	Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling	Driv individuell prepp. Fotball- agilitet. Basisøvingar med eigenvekt. Introduksjon til sjølvstendig skadeførebbyggande arbeid	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11	Læra å konkurrera Læra å vinna	A LAG SILZ NG18/NG16
		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebbyggande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		
		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebbyggande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		
		Spelmodell Sogndal Fotball.. Kampstrategi Periodisering	Vidareutvikling-Fullføring	Driv individuell prepp. Har kontroll på overkropp Fotball- agilitet. Drive sjølvstendig skadeførebbyggande arbeid. Kosthold (Hybelbuarar)	Sogndal Kulturen Prestasjonsmentalitet og vekst gjennom Tilstedeværelse og Omstilling	11v11		

Grunnleggande teknikkar

Koordinative eigenskapar

Intruduksjon- Læring

Spesifikk koordinasjon/ Fotballkomisjon

Læring og utvikling

Rollefordelgheitlar

Spesialisering





# SPELAREN I SOGNDAL

## SOGNDALKULTUREN

MØTER TIL RETT TID

BIDREG

HELD ORDEN

OPPFØRSEL

LAGKAMERAT

DOMMARAR OG MOTSTANDARAR

KLUBBLOGOEN

BRYR SEG







# INDIVIDUELT

## EIGARSKAP TIL EGEN UTVIKLING

ROLLEKRAV

PERIODEPLAN

UTVIKLINGSMÅL

SOGNDALSPELAREN

*Spesifisitetsprinsippet: «Train as we play»*







## Keepers-fotballferdigheit



Keeperplassen er ein veldig kompleks posisjon som krev ulike ferdigheiter. Me kan dele det inn i 5 ulike kategoriar. Ein har keepertekniske, mentale, taktiske, fysiske, og offensiv tekniske ferdigheiter.

Det er totalen av dette som gir oss som er den **totale fotballferdigheiter til ein keeper.**







# Keeperteknisk/ Skotstopp

Utgangstilling

1 mot 1  
Blokk teknikk, small  
blokk, stjerna og  
smash

Forflytning, kryss og  
side forskyvning.



W-grep, M-grep og Scoop.

Skyv, Fallteknikk,  
Bryte vinkel







# Skotstopp

- **Utgangsstilling:**

- Tyngdepunkt midt under foten og framover, skuldrene føre knea, og knea føre tærne.
- Føtene i skulderbreidd.
- Djupare posisjon jo nærare ballen er. Dette gir balanse og rask reaksjon både opp, ned og til sidene.

- **Grep:**

- **Fast grep:** Halde ballen trygt når det er mogleg.
- **Sikre ballen:** Kontrollere ballen ved å ta han ned på bakken og sikre posisjonen.
- **Retur:** Når det ikkje er mogleg å halde ballen, må keeper sende han vekk for å unngå farlege situasjonar. Tren på situasjonsforståing og vurdering av kva grep som passar i ulike scenario.

- **Greptechnikkar**

- **W-grep:** Brukt ved ballar frå brystkassa og opp. Fingrane dannar ein "W" med svikt i armene for å ta imot. Viktig ved harde skot eller slengingar.
- **M-grep:** Brukt når ballen treff magen. Magen strammast, ballen treff først, og armene låser ballen. Olbogane skal vere samla for å hindre at ballen glir gjennom.
- **Scoop:** Brukt ved låge ballar. Keeper bøyer seg fram, armene samlar ballen som ei isskei, og ballen låsast mot kroppen. Koordinasjon mellom armene, beina og tyngdepunktet er avgjerande

- **Skyv og fallteknikk**

- Evna til å kaste seg effektivt etter ballen for å hindre mål, der fallteknikk er måten ein faller på, og skyv er fråsparket for å klare å kaste seg etter ballen.
- Fallteknikken varierer med skotet sin hastigheit, ballbane, avstand og keeper sin utgangsstilling.
- Bruk heilhjarta skyv ved lange avstandar og halve skyv ved korte. Tyngdepunktet må vere stabilt for å få til ein presis fallteknikk.
- Klarar å bryte vinklar, kaste seg framover, for å dekke meir av målet.

- **1 mot 1**

- **Ulike blokkteknikkar**

- **Small-blokk:** Eitt kne senkast, vrir kroppen til sian og armene strekkast ut for å dekke mest mogleg areal. Brukt nært motstandaren for å blokkere mellom beina. Gjer keeper stor og vanskeleg å passere.
- **Stjerna:** Brukt i svært nære situasjonar der motstandaren har liten plass å sikte på, og ikkje har moglegheit til å skyte over keeperen. Keeper spreier hender og bein for å dekke størst mogleg område. God mobilitet og lavt tyngdepunkt er viktig.
- **Smash:** Keeper kaster seg bestemt etter ballen, ofte i føtene på motstandaren eller mellom keeper og ball. Tøffheit og besluttsomheit er avgjerande for å lykkast utan å bli skada.

- **Forflytning**

- **Kryssteg:** Brukt for raske forflytningar over større avstandar. Kryssar føtene i retning av ballen, men risiko for ubalanse ved raske avslutningar.
- **Sideforskyving:** Brukt ved kortare avstandar eller når keeper må vere klar til skot. Ytterfoten flyttast først, etterfulgt av den andre, for å halde utgangsstilling. Gjer keeper stabil og klar for reaksjonar.







# Sweeping og innlegg

Bakromskontroll,  
Utgangsstilling  
«Sweepklar»

Innanfor og  
utanfor 16m



Ballhåndtering  
1 og 2-fotshopp  
Boksing

Forflytning







# Sweeping og innlegg

- **Bakromskontroll:**

- Keeper må tørre å stå høgt for å kontrollere bakrommet. Dette gir laget moglegheit til å stå høgare i bana og spele meir kompakt. Dersom motstandarkeeper har 5-meter, bør keepere vere utanfor 16-meteren.

- **Utgangsstilling (sweepklar):**

- Utgangsstilling som gjer det mogleg å angripe ballen både innanfor og utanfor 16-meteren. Tyngdepunktet må vere framover for rask reaksjon.

- **Forflytning:**

- God forflytning er avgjerande for å nå ballen først i feltet. Dårleg timing kan føre til at angriparen tek ballen. Bruk kryssteg eller sideforskyving, avhengig av avstand og ballbane.

- **Innanfor 16-meteren:**

- **Ballhandtering:** Same grep og teknikk som ved skotstopp, men les ballbanen nøye for å justere til innleggssituasjonar. Viktig med rytme og timing.
- **Boksing:** Boksing kan være nyttig å kunne dersom ein ikkje har moglegheit til å fange ballen. Ein har både 1 og 2 hands-boksing som ein kan nytte ved ulike situasjonar.
- **1-fotshopp: 3-stegsrytme:** Start med satsfoten, følg opp med motsett fot, og sats med kneet opp på siste steg. Rotasjon mot ballen gir god balanse og betre kontroll.
- **2-fotshopp:** Bruk begge føtene til å satse når det er naudsynt. Viktig for situasjonar med trange forhold eller høge innlegg.

- **Utanfor 16-meteren:**

- **Sweeping:** Keeper må kunne bruke beina, hovudet og brystet for å handtere ballen utan hender. God ballbehandling er essensielt for å klarere eller kontrollere ballen i slike situasjonar.
- Øv på heading, kontroll med bryst og presise klareringar med føtene.







# Taktiske ferdigheter







# Taktiske ferdigheiter

- **Å leve i spelet:**
  - Følg spelet heile tida – beveg deg i takt med ballen opp, ned og til sidene. Unngå å melde deg ut, sjølv når ballen er på motsatt halvdel.
  - Kommunikasjon er avgjerande. Gi klare beskjedar som "fall av", "skyv", eller "opp", og hjelp forsvaret med posisjonering og å identifisere motspelarar.
- **Oppfatte farlege situasjonar:**
  - Les spelet for å forutsjå farlege situasjonar tidleg. Ta posisjon som forhindrar gjennomspel og sikre nærleik til bakrommet.
- **Bakromskontroll:**
  - Stå høgt for å redusere avstand til bakrommet. Dette gir laget tryggleik til å presse høgare i bana og halde forma kompakt.
- **Omstilling offensivt:**
  - Ved ballvinning: Spel ballen raskt i lengderetning. Løp framfor ballfører og skyv laget oppover for å halde trykket.
- **Omstilling defensivt:**
  - Ved balltap: Stå høgt for å presse framover, og komprimer laget i breidde og lengde. Kommuniser offensiv markering for å hindre motstandaren sitt spelrom.







# Keeper med ball «Distribusjon»

Orientering og  
blikkbruk

Bruk av begge bein  
Kort og Lang  
pasningar



Delaktig i spelet  
«Ro, åpne, true»

Touch med  
ein plan







# Keeper med ball

## «Distribusjon»

- **Delaktig i spelet:**
- Ein keeper skal vere offensiv og delaktig i frispeling og angrep. Bruk "Ro Åpne True" for å true ulike rom og halde motstandaren usikker. Ha open kroppshaldning og kamufler pasningar for å skape fleire valmoglegheiter.
- **Slå langt og presist:**
- Evna til å slå langt med begge bein er viktig for fleksibilitet. Bruk begge bein aktivt for å kunne spele diagonalt ut til back, sette opp ein bakromstrussel, eller klarere effektivt under press.
- **Orientering og blikkbruk:**
- Orienter deg kontinuerleg og bruk blikket for å lese spelet. God orientering gjer det lettare å planlegge touch og velje riktig løysing.
- **Touch med ein plan:**
- Touch skal alltid ha eit formål. Kontroller ballen raskt og effektivt slik at du kan bruke tida til å lese spelet og unngå press.







# Mentale ferdigheter

Konsentrasjon

Besluttsomheit



Sjølvtillit

Tørre å lykkast

Stressmeistring







# Mentale ferdigheiter

- **Sjølvtillit:**

- Ein keeper må ha tru på eigne ferdigheiter, sjølv når ting ikkje går etter planen. Sjølvtillit kjem gjennom trening, erfaring, og evna til å fokusere på dei tinga du gjer bra.

- **Tørre å lykkast:**

- Feil er ein del av læringa. Tør å ta sjansar og sjå på feil som ein moglegheit til å utvikle deg. Ein trygg keeper lærer av erfaringar utan å miste motet.

- **Konsentrasjon:**

- Oppretthald fokus heile kampen, sjølv når ballen er på motsett side. Vurder situasjonar fortløpande og ver alltid klar til å handle.

- **Besluttsomheit:**

- Ta raske og bestemte avgjerder, enten det er å gå for ballen, bli på streken, eller å kommunisere med forsvaret. Ein nølande keeper kan skape usikkerheit i laget.

- **Stressmeistring:**

- Keeperen er ofte under stort press. Lær deg teknikkar som pustekontroll og mental visualisering for å behalde roa i kritiske situasjonar. Å takle press med ro gir deg ein fordel i avgjerande augneblink.







# Fallgruver for keeperen

## Ta vare på keeperen

- Skryt i plenum, kritikk aleine. Keeperen har eiga drakt, står aleine og har ei einsam oppgåve – å stoppe ballen frå å gå i mål. Det er ein krevjande rolle, både fysisk og mentalt.
- Spesifikk oppvarming er eit must. Utan ei tilpassa oppvarming vil ikkje keeperen vere klar til å prestere, og det er fort gjort at keeperen føler seg oversett.
- Unngå for lange avslutningsøker utan pausar. Om keeperen får meir enn seks skot på rad rett etter kvarandre, utan pause, blir utbyttet dårleg. Det gir dårlegare fokus, teknikk og kvalitet i arbeidet. Det kan vere vanskeleg å unngå heilt, men prøv å ha merksemd på det.
- Ved å unngå desse fallgruvane blir keeperen betre ivaretatt, føler seg sett og får meir kvalitetstid på trening. Det gir motivasjon, fleire som vil stå i mål – og ein betre keeper!

## Effektiv Keepertrening: Balanse, Intensitet og Aktivitet

- Kvalitet over kvantitet, kontrollert over harde skot, teknikk over fart. Finn flytsona og balanser mellom utfordrande og lette oppgåver for å halde motivasjonen oppe hos keeperen.
- Ved fleire keeperar bør ein unngå mykje venting. Bruk øvingar med kort ventetid. Å stå på rekke og øve på W-grep kan vere eit effektivt eksempel.
- Ved høg intensitetsøvingar, som mange fallteknikkar etter kvarandre, har keeperane behov for lengre pausar. Bruk dette som ein fordel for å komme gjennom alle keeperane utan for lange pausar.
- Ved teknikktrening er det viktig at pausane ikkje blir for lange. Få repetisjonar og mange rundar gir kvar øving nok repetisjonar utan for mykje pause. Bruk 2 og 2-øvingar for betre flyt.
- Ein kan også bruke variantar som liknar på pasningsøvingar. I staden for vanlege pasningar, kan ein bruke skot, kast eller volley i dei ulike grepa, W-grep, M-grep eller scoop, og halde på i ein diamant/firkant, der keeperen står på utsida av kjeglene. På denne måten er alle keeperane aktive, og det er ein effektiv metode for å få inn repetisjonar. Vær kreativ og tilpass øvingane etter behov.







# Keeperoppvarming til Trening

Frå utespelar til keeper: Sett av 3–5 min med spesifikk keeperoppvarming!

- Det er utfordrande å vere klar både fysisk og mentalt som keeper utan spesifikk oppvarming. Med tre enkle øvingar på 3–5 minutt blir overgangen lettare. Spesifikk keeperoppvarming bør vere ein fast del av økta. Til eldre keeperen er, til viktigare er den spesifikke oppvarminga.
- Skal keeperen i mål etter generell oppvarming, sett av tid til spesifikk oppvarming rett etter. Dersom det går lang tid mellom generell oppvarming og keeperrelaterte øvingar som pasningsøvingar, bør den spesifikke oppvarminga skje rett før spel- og avslutningssekvensar.
- Dette gjeld alle aldrar, med justert vanskegrad. Trenaren/støtteapparatet bør utføre oppvarminga fram til minst 13–14 år. Deretter kan keeperane gjere det sjølv i grupper når grunnferdigheitene er på plass, og dei har nok medspelarar til å gjennomføre øvingane effektivt.

Spesifikk Keeperoppvarming. **6-10** repetisjonar per øving (**4-5** repetisjonar per side ved fallteknikk). 1 runde er nok, 2 rundar er ideelt, 3 rundar ved god tid.

- **Øving 1:** Kast/Volley i **W-grep**. For å få keeper til å kjenne på ballen, og omstille seg mentalt til å være keeper.
- **Øving 2: Scoop**, Pasning mellom beina. (Nivå 2: øving 2). For å gjere keeperen klar til å holde skot mellom beina, og bli klar til å bøya seg, nærmar seg bakken. Eventuelt frå kne (Nivå 2: øving 3).
- **Øving 3: Fallteknikk** (Nivå 3: øving 1). Det å slenge seg kan være vanskeleg, både teknisk og mentalt. Ved å gjennomføre teknikken i trygge og rolege omgjevnader så vil det bidra til at keeperen er klar til å prestere på avslutningsøvingar og spel aktivitet. Ein kan også gjera det frå liggande posisjon (Nivå 1: øvelse 2), eller frå knea (Nivå 2: øving 2).
- I tillegg kan desse 3-4 øvingane være nyttig: **Fallteknikk sittande: Sida til Sida** (Nivå 1: Øving 1), **Skot frå bakken** (Nivå 2: Øving 6) og **kast i mellomhøgde** (Nivå 3: Øving 3), Eventuelt **mellomhøgde med ball i ro**. (Nivå 2: Øving 4)







# Keeperoppvarming til Kamp

## Kva bør keeperen gå gjennom før ein skal spela ein kamp? Forslag:

- Ein god kampoppvarming for keeper er avgjerande for å vera både fysisk og mentalt klar. Samanlikna med trening er oppvarminga meir omfattande, då keeperen må førebu seg på ulike kampsituasjonar.
  - For yngre keeperar treng ikkje oppvarminga å vera like omfattande. Då held det med:
  - Generell oppvarming: Jogging, høge kneløft osv. I kontrast til utespelarar så er det viktig å få meir armbevegelsar.
  - Kast/volley i **W-grep**: 10 gongar x 2 (Nivå 1:Øving 5)
  - **Scoop**: 10 gongar x 1 (Nivå 3: Øving 2)
  - **Fallteknikk, sittande side til side**: 4 per side x 2. (Nivå 1:Øving 1)
  - **Innlegg** frå begge sider: 6–8 kast per side (Nivå 4: Øving 3)  
Lik som med kasta på( Nivå 5:Øving 4)
  - **Pasningar** med 1 og 2 touch, minimum 10 per fot
  - **Skot** frå medspelarar.
- For eldre keeperar blir oppvarminga meir omfattande og ei fast rutine: Jo eldre keeperen blir, desto meir kan dei ta ansvar for eiga oppvarming, men ein strukturert plan sikrar optimal førebuing.
- Generell oppvarming, etterfølgt av mobilitetsøvingar for å auke rørsleutslag og førebu kroppen på spesifikke keeperbevegelsar.
  - **Fallteknikk, sittande side til side**: 6–8 gongar per side (Nivå 1:Øving 1)
  - **Scoop**: 10 x 1 gongar (Nivå 3:Øving 2),
  - **Scoop med Sikring** : 5 gongar per side. (Nivå 4: Øving 2)
  - **Fallteknikk frå liggande posisjon**(lettare start om nødvendig): 6 gongar per side. (Nivå 1:Øving 2)
  - **Vanleg fallteknikk**: 4 per side x 2 (Nivå 3:Øving 1)
  - **Skot i grep**: 6-10 skot frå vinkel og rett på. (Nivå 6:Øving 5, bare med ein stasjon/sekvens)
  - **Stusskot**: 6-10 skot. (Nivå 4:Øving 4)
  - **Innlegg**: 6 per side, kan køyrast x2. Kast eller vanlege innlegg. (Nivå 5: Øving 4). Vanlege innlegg meir relevant og nødvendig for 11-ar fotball.
  - **Pasningar**: 1-touch og 2-touch, minimum 10 per fot.
  - **Distribusjon** både frå bakken og frå hand: Ut til back og 5-meter utspark, volley frå 16 meteren.
  - **Skot** frå medspelarar







# Øvingar og økter

## Økter: Isolert, halv-isolert og kompleks

- Kwart nivå har isolert (rød), halv isolert (gul) og kompleks (grøn). Dette er ulike metoder på øvingane, og i ein kvar keepertrening er det viktig med ein slik oppbygning. Jobbe isolert, før ein tar øvinga i ein meir heilheit. Til lavare nivå, til meir isolert må ein ha. Dette er for å lære nye teknikkar som ein kan bruke.
- Øvingar som er brukt som ein hovuddel på nivå 1, kan brukast som oppvarming på nivå 7. Alle øvingar er relevant, sjølv om ein går opp i nivå og alder.
- Uansett alder skal ein starte etter nivå. Dersom du har lite erfaring skal keeper starte på nivå 1, og jobbe seg oppover i nivå.
- PS: Tips og øvingar for ein keeper som er aleine har ein eigen del.

## Forklaring:

- For kvar øving så står det ein forklaring, fallgruver og fokusområder, samt ein tegning av øvinga og ein video. Dette er for å sikre at alle forstår øvinga, og kan brukast som eit hjelpemiddel.
- Dersom du ikkje forstår teikninga, så anbefalar eg å sjå videoen først, og deretter gå tilbake til teikninga og forklaringa av øvinga.
- Tilpassing av tempo i bevegelsar og hurtigheit i ballen, skot istadenfor kast som er ein fin måte å justere på iforhold til nivå. Ein kan bruke isolerte øvingar, og gjere det om til komplekse øvingar, med fleire aksjonar der ein ikkje veit kor ballen kjem.
- Her kjem døme på ulike øvingar som ein kan bruke for å lære dei ulike teknikkane. Kampsituasjonar, avslutningar på kampar, treningar og eigentreningar er også viktig..







# Bonus: Eigentrening for ein keeper som er aleine

- **Nøkkelpunkt ved eigentrening:**
- **Øv på teknikk:**
  - Pasningar i vegg: God trening på presise avleveringar og touch med begge bein.
  - Kast i vegg: Øv på ulike kastteknikkar, grepsteknikk, og fallteknikk
  - Fallteknikk: Jobb med riktig kroppshaldning når du skal lande og komme deg raskt opp att.
- **Koordinasjon og timing:**
  - Kast ballen i bakken og opp å plukke som eit innlegg: Trening på timing og auge-koordinasjon.
  - Kast ballen i bakken og øv på fallteknikk i mellomhøgde (hoftehøgde)
  - Øvingar som involverer bevegelse til ulike sider styrker fotarbeidet og balansen.
- **Forflytning og rask oppreising:**
  - Trening på å komme seg raskt opp frå bakken er avgjerande for å vere klar til neste situasjon.
  - Jobb med eksplosive bevegelsar opp frå fallposisjon – først med fokus på kontroll, deretter på hurtigheit.
  - Bruk spegelvende øvingar (begge sider) for å utvikle symmetrisk bevegelsesmønster.
- **Bli kreativ:**
  - Finn varierte og morosame øvingar. Berre kreativiteten set grenser!
  - Ha ein plan for kva du vil forbetre – og set deg små mål for kvar eigentreningsøkt.







# BONUS: Eigentrening

Her kjem døme på øvingar med teikning og video, samt rekkefølge på øvingane.  
Anbefaler   sjå på video på øvingane.

1. Pasningar i vegg
2. Kast i vegg med ulike varianter
3. Fallteknikk (ball i ro)
4. Kast i bakken, fallteknikk og opp   plukke (innlegg)
5. Forflytning, komme seg opp fr  bakken

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart/frekvens	15	20
Pasningar i vegg	15	20
Kast i vegg med ulike teknikkar	20	25
Fallteknikk	15	20
Forflytning og opp � plukke (innlegg)	10	15
Tid (min)	75	100





## Øving 1 : Pasningar i vegg

### 1. Kort pasning

2. Finn ein stor vegg, sett ut to kjebler, og stå eit eit par meter vekke frå veggen.
3. Først skyt Keeperen ballen i veggen, får ballen tilbake, tar eit touch til høgre, ny pasning, får ballen tilbake, tar eit touch til høgre, og ny pasning. Så skal ein gjer det samme tilbake.

### 4. Lang pasning

5. Fokus på gode pasningar. Her skal ein løfte ballen,
6. både med høgre og venstre fot. Ein kan bruke ein vegg, og få inn touch, men kan også skyte på eit mål.

### 7. Hold på i 30 sek, 4-6 gongar per øving

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Alltid 100% på pasning og touch.
2. Øv på å utfordre på kraft, teknikk og tempo.
3. Ein skal holde på slik som ein ville gjort i kamp.
4. Bruk begge bein!

### 2. Lang pasning

Kan også bruke mål

### 1. Kort pasning



Samme på begge sider



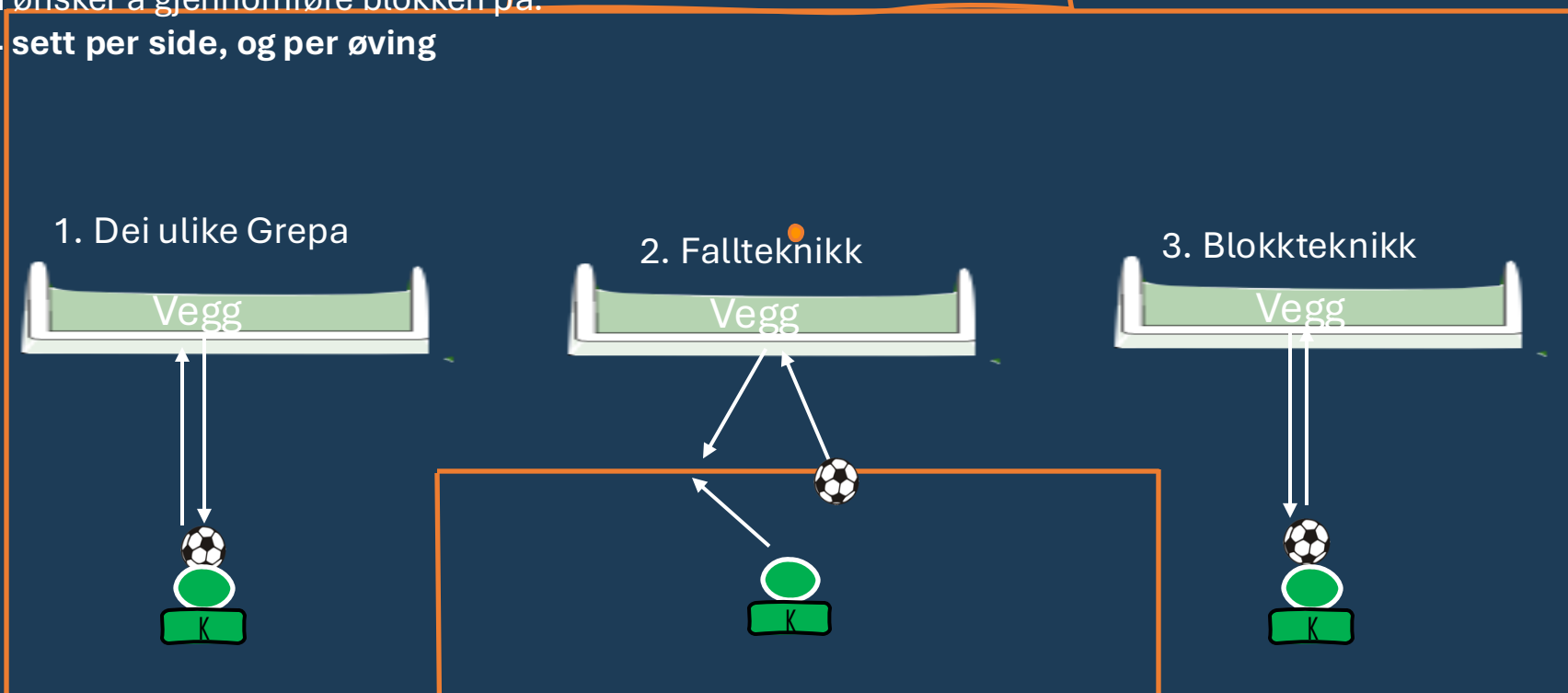


## Øving 2 : Kast/volley i vegg: Ulike varianter (Grep, fallteknikk, blokkteknikk)

1. På **dei ulike grepa**, står keeper eit par meter frå vegg.
2. Keeper kastar eller skyt volley i vegg, og skyt i den høgda han ønsker, ut ifrå kva grep han ønsker å øve på .
- 3. Fallteknikk**
4. Keeper står 1-2 meter frå vegg. Kaster ballen litt til siden, og sleng seg etter ballen. Kan sentre i vegg for lav fallteknikk, eller kaste i vegg i mellomhøgde(hofte høgde)
- 5. Blokkteknikk**
6. Skyt i vegg, og utfør smallblokk, eller stjerna. Skyt ballen til den sida du ønsker å gjennomføre blokken på.
- 7. 10 gongar 3-4 sett per side, og per øving**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Fokus på avlevering inn til vegg, det vil avgjera kvaliteten på øvinga. Dårlig kast, vanskeleg å utføre øvinga rett.
2. Det setter store krav til konsentrasjon.
3. Pass på å være i balanse, ha rett tyngdepunkt, og rett teknikk på dei ulike øvingane.





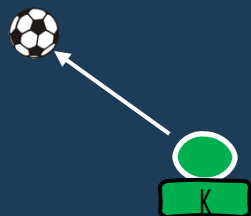
### Øving 3 : Fallteknikk utan vegg

1. **Fallteknikk ved ball i ro**
2. Keeper startar 1-2 meter frå ballen. Keeper tar eit mellomsteg, og strekk henda fram mot ballen, samtidig som resten av kroppen skyver mot ballen og senker seg mot bakken.
3. **Fallteknikk med kast i bakken**
4. Keeper startar med ball i henda. Kaster ballen i bakken, ca ein halv meter til siden, og når ballen er på vei ned mot bakken, så skal bevegelsen allerede være i gang på å prøve å fange ballen.
5. Kast ballen slik at ein tar den imot i hoftehøgde.
6. **4-6 gongar, 4 sett, per side, per øving.**

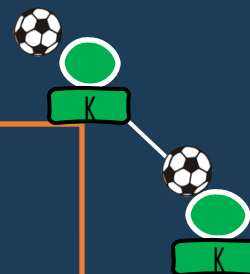
### Fallgruver og Fokusområder:

1. Keeper må bryte vinkel, det vil sei ta eit skrått steg mot ballen. Dette er for at keeperen skal kunne klare å slenge seg framover. Det er ekstremt viktig ved fallteknikk.
2. Unngå å land på knea og albogane. Land på sida av kroppen.
3. Start roleg for å få inn teknikken, og kjør så fort ein klarar.
4. Dersom ein har to ballar, så kan Keeper legge inn ein på kvar side, starter på midten, sleng seg til venstre, fangar ballen, legg frå seg ballen, kjapt opp, og så sleng han seg til høgre.

1. Fallteknikk med ball i ro



2. Fallteknikk med kast i bakken



Samme på begge sider



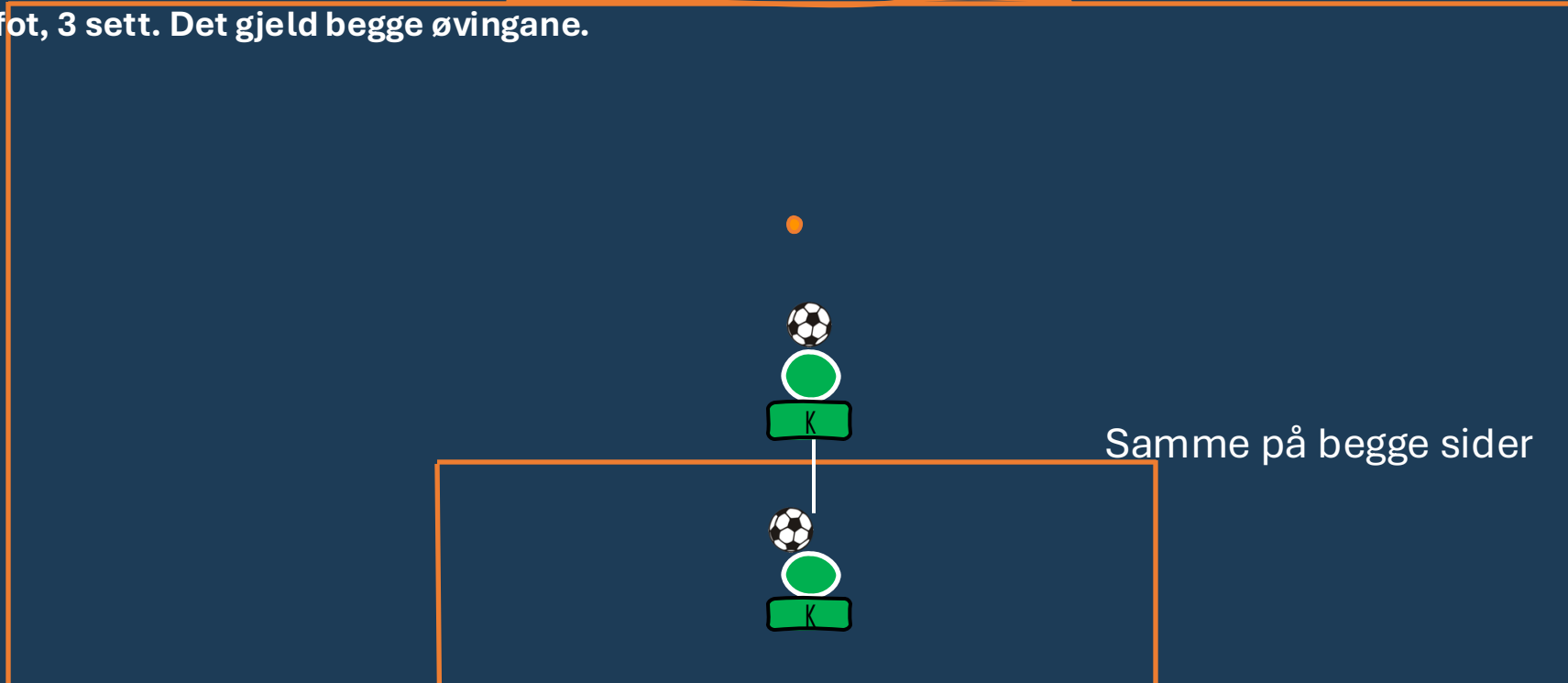


## Øving 4 : Opp å plukke (innlegg) med å kaste ballen opp og kaste ballen i bakken.

1. **(Kaste ballen i lufta)** Pass på at ein kastar så høgt at ein må hoppe å strekkje seg etter ballen. Bruk 3 stegs rytmen her.
2. Pass på at du ikkje kastar ballen for langt, kast ballen høgt opp og ca. 1 meter fram.
3. Keeper skal bruke sats for å komme så høgt så mogleg, ha god balanse under landinga.
4. **(Kast ballen i bakken)** Dette krev meir presisjon. Kast ballen i bakken, ein halvmeter framfor kroppen, og berekn ballbana, og bruk 3 stegsrytmen(innlegg)
5. **6-8 gongar per fot, 3 sett. Det gjeld begge øvingane.**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Keeper må vurdere ballbana
2. Unngå å kom bakpå, vær i balanse.
3. Viktig å ha fokus på kasta, dersom ein slurvar på dette så får ein heller ikkje utbytte av øvinga.
4. Jobb med å finne ut korleis ein må kaste for å få best resultat.



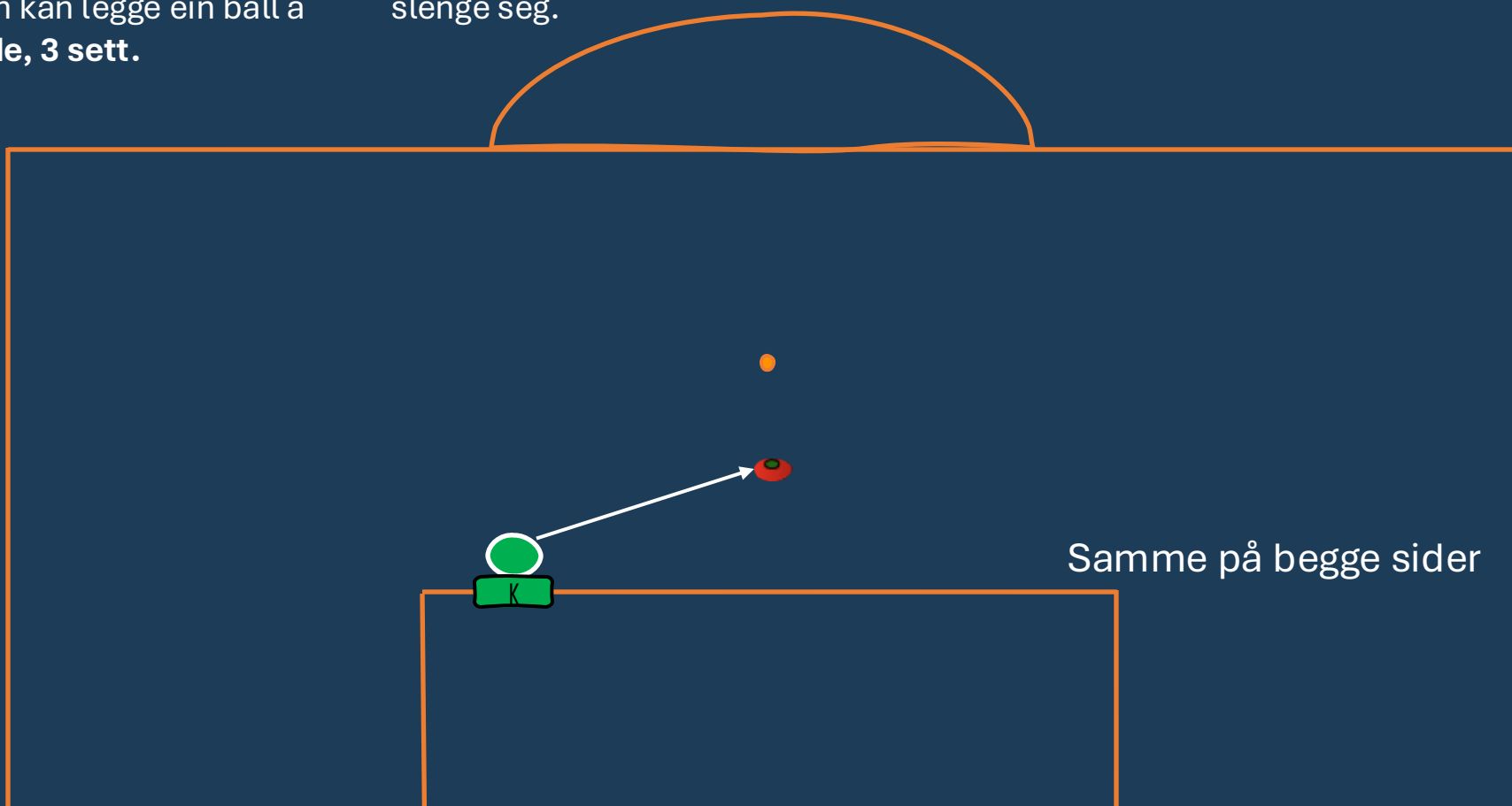


## Øving 5 : Forflytning, øve på å komme seg opp.

1. Keeper startar liggande (skal ligge på sida slik som ved fallteknikk)
2. Keeper skal komme seg så fort opp som mogleg, og jobbe med enten kryssteg, eller sideforskyvning (kan eventuelt springe bort til kjevla også).
3. Bruk fantasien, gjer det så kamprealistisk som mogleg.
4. Ein kan late som at kjevla er ein ball, og få inn blokkteknikk, ein kan jobbe bort til kjevla og stå i balanse, eller ein kan legge ein ball å slenge seg.
5. **6 gongar per side, 3 sett.**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. 100% kvalitet når ein held på, heller lengre pause imellom kvar gang.
2. Vær obs på tyngdepunkt, vær i balanse.
3. Unngå å snu kroppen vekk frå resten av banen.
4. Ein skal ikkje gå opp inn mot mål/døddinja.







# 1: Pasningar i vegg







## 2: Kast/volley i vegg: Ulike varianter







# 3: Fallteknikk utan vegg







# 4: 2 Opphoppingsvariantar







# 5: Forflytning, komme seg opp frå bakken

