

# 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	Sjølregulering -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	Sjølregulering -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	Sjølregulering -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»*







# Info om Årsplanar

- Fram til 9 årsalder, så skal keeperen følge utespelarane sin skuleringsplan. Dette er eit supplement, slik at ein får litt keepertrening på dei som ønskjer, og kan bidra til at fleire per kull vel å stå ved oppfølging.
- Viktig at dagens keeper også er gode med ball i beina, så det å kjøre kun keepertrening, vil hemme utviklinga til spelarane. Keeperane skal klare å kontrollere ballen i ulike situasjonar, og spele seg ut bakfrå, ergo god med ball i beina.





# Skuleringsplan for Keeper 14-15 år

11 vs 11

INDIVIDUELLE FERDIGHEITAR GRUNNLEGGANDE MED BALL	INDIVIDUELLE FERDIGHEITAR GRUNNLEGGANDE KEEPER-TEKNIKKAR	SPELFORSTÅELSE	MENTALITET	FOTBALLFYSIOLOGI	TRENINGSMETODE
Skal trene og utvikle: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kamuflering av pasning</li> <li>Ro Åpne True</li> <li>Rolig med Ball</li> <li>Lære seg Volley</li> </ul>	Skal trene og utvikle: <ul style="list-style-type: none"> <li>Grunnleggende grep</li> <li>Slenging</li> <li>Innlegg</li> <li>1mot 1 (blokkteknikker + ut å gjera seg stor)</li> <li>Avslutningar + flere aksjoner samtidig</li> </ul>	Bevist forhold til angrep og forsvar <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasningsspel og spelbarheit (trekantar)</li> <li>Grunnleggande prinsipp for <b>vårt</b> angrep og forsvar.</li> <li>Spelvending – lågt i bana</li> <li>Soneprinsipp – romkontroll</li> <li>Når skal ein sweepe</li> <li>Kommunikasjon</li> </ul>	Personlege og sosiale ferdigheitar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sjølvsilde og sjølvtilitt</li> <li>Verdiar og haldningar</li> <li><b>Ros til den som rosar</b></li> <li>«Sogndalkulturen»</li> <li>Sette seg målsettingar og utviklingsmål</li> <li>Evaluere målsettingane og utviklingsmål</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introduksjon til individuell prepp</li> <li>Forståelse for frekvens og kontroll på overkropp</li> <li>Fotball- agilitet</li> <li>Rakse føtter, rask i hovudet</li> <li>Basisøvingar med eigenvekt</li> </ul>	5min Fellestid 10min Frekvens  20-30min Temadel -Teknisk/Taktisk 5-10min Fysiologi 30-40min Spel
Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Lærer seg til å være komfortabel med ball i beina, ved å krevja ball under treningar og kampar. Delaktig, med mykje ballkontakt.</li> <li>Kamuflere pasning, være utforsigbar. Open kroppsholdning, bruk av begge bein og overblikk vil gjer at du alltid har ein plan, og blir vanskeleg å lese.</li> <li>Tørre å dumme seg ut og feila.</li> <li>Bruk tid på å lære volley, enten på keepertrening eller egentrening</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Keeperen skal meistre ulike teknikker ved å få masse repetisjonar på trening.</li> <li>Både på keepertrening, og ved å tørre å øve på teknikkane i spel.</li> <li>Nivået på treninga aukar, og tempo på bevegelser og hurtighet skal forbedrast.</li> <li>Still krav til konsentrasjon under øvingar</li> <li>Gi spelarane positive tilbakemeldingar når dei lykkast under øvingar og i spel</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Skape pasnings 3 kantar gjennom speløvingar</li> <li>FORSVAR vs Angrep</li> <li>ANGREP vs Forsvar</li> <li>Omstillingsfasar Korleis opptre ved balltap Korleis opptre ved ballvinning</li> <li>Intensitet – tempo i handlingar</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Tydeleggjere krav til åtfærd på trening</li> <li>Jobb med disiplin og gruppedynamikk</li> <li>Stimuler spelarane til mykje eigenaktivitet</li> <li>Gi gode og konkrete tips til eigenaktivitet</li> <li>Gi fortent ros når spelarane viser framgang</li> <li>Gi positive tilbakemeldingar under økta</li> <li>Skap positive mestringsopplevingar</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Innføre ulike kjegleløyper, hekkar, hopp og ting å forholde seg til under oppvarming og i øvelser.</li> <li>Basisøvingar med eigenvekt               <ul style="list-style-type: none"> <li>Grunnleggande styrke med kroppsvekt</li> </ul> </li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Felles oppvarming (Leikprega Frekvens)</li> <li>Temadel               <ul style="list-style-type: none"> <li>Tekniske øvingar</li> <li>Taktiske øvingar</li> <li>2 spelfasar</li> </ul> </li> <li>Fysiologi               <ul style="list-style-type: none"> <li>Eksplisiv Styrke/Løp</li> </ul> </li> <li>Spelprega aktivitet skal vere hovudtyngda på trening.</li> <li>«Bånn gass»</li> </ul>

## MÅL FOR TRENING SARBEIDET MED ALDERSGRUPPA

- Vidareutvikla spelarane sine fotballferdigheitar og kroppsbeherskelse
- Skap ein trygg og god sosial arena for spelarane
- Faste rammar for gjennomføring av treningsøkta
- Skap elementære samværsreglar- Høflegheit/Disiplin/Respekt
- Stimuler til eigenaktivitet
- Skape eigarforhold til eiga utvikling

## FAKTA

- Gunstig alder for påverking av haldningar →
- Ulik vekstperiode →
- kan påverke motorikken →
- Tek verbal instruksjon →
- Variabel konsentrasjonstid →

## KONSEKVENNS FOR TRENAR

- Lag adferdsreglar, still krav og følg opp
- Overvåk vekstperioden
- Tålmod med motorikken
- Vis gode øvingsbilder
- Konkrete øvingssekvensar, mykje heil







# ÅRSPLAN

- Årsplanen er bygd opp slik at keepertrening og lagstrening blir differensiert. Ein kan ha keepertrening på lagstreninga, og det tel som keepertrening.
- Dette er for å få fram kor ofte ein bør ha keepertrening i løpet av året.
- Fram til ein er 9 år, så er det viktig at ein spelar mykje ute på treningar. Basisferdigheiter og spelforståing er viktig for ein keeper.
- Når ein blir eldre så er det viktig å få fleire treningar i mål, men det er ingenting i vegen for å kombinere det med å spele ute. Frå ein er 12-13 år, så bør ein vera «fast i mål». Men nokre økter som utespelar er ikkje feil det heller.











## 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.

- **Grepteknikkar**

- **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 rørslautslag 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.







# Nivå 5: 14-15 år

Her kjem døme på øvingar med teikning og video, samt rekkefølge på øvingane. Under Isolert, Halv-Isolert og Kompleks vil det være forslag til andre øvingar/versjonar også.

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| 1. Pasning + skot i grep                                    | 1. Rød (isolert)      |
| 2. Stuss + skot i grep                                      | 2. Rød (isolert)      |
| 3. Trille, pasning og opp i grep                            | 3. Gul (halv-isolert) |
| 4. Innlegg frå sida, både kast og vanleg innlegg frå bakken | 4. Gul (halv-isolert) |
| 5. 1 mot 1: Keeper starter med ball og triller ut           | 5. Grøn (Kompleks)    |

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Frekvens	10	15
Pasning + skot	10	15
Scoop + skot	5	10
Innlegg frå sida	5	10
Avslutning + 1 mot 1	10	15
Tid (min)	45	70







# TRENINGSMETODIKK

Fotballferdigheit/teknikk

Fotballferdigheit er ei fotballøkt, der handlingane er på det tekniske.

## ØVINGSBANK ISOLERT

- Touch og teknikk
- Veit kor ballen kjeme
- Lære seg teknikk/terpa på teknikk
- Pausar etter behov

KEEPER  
OPPVARMING

Skot +  
pasning

Stuss + skot i  
grep

Langpasninger  
med touch

Øve på kast, og  
volley og  
boksing  
Individuelt



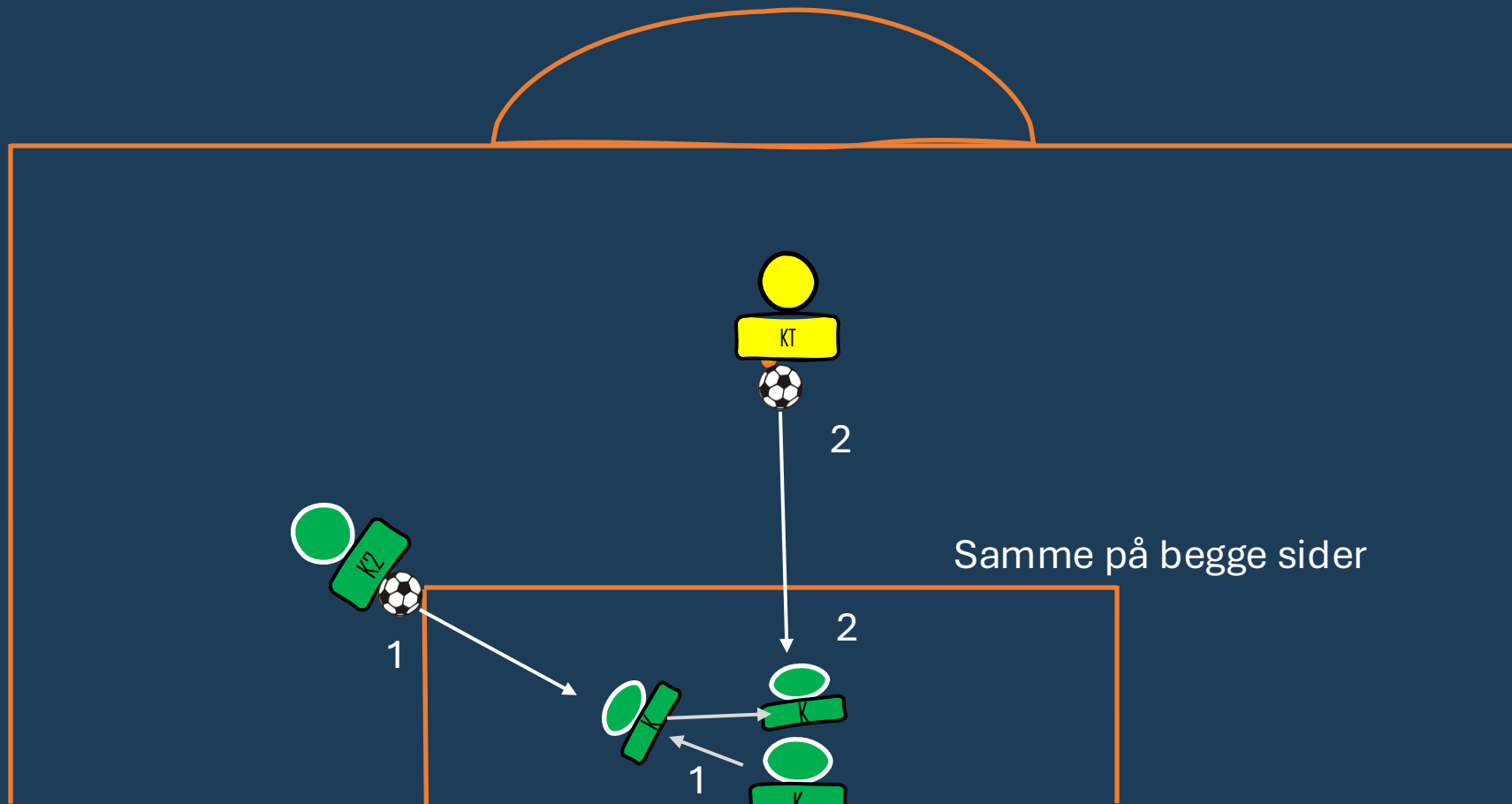


## Øving 1: Skot + pasning

1. Keeper startar i midten av målet, keeper går ut mot K2. K2 spelar ein pasning på ytterste fot (mot KT) og slår på 1 touch tilbake til K2, før Keeperen jobbar inn mot midten og får eit skot i grep. (W/M-grep)

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Bli ferdig med første sekvens, full fokus på ein sekvens om gangen.
2. K2 relativ svak pasning slik at K har mulighet til ein god pasning.
3. Tempo og hurtig forflytning i mellom pasning og skudd.



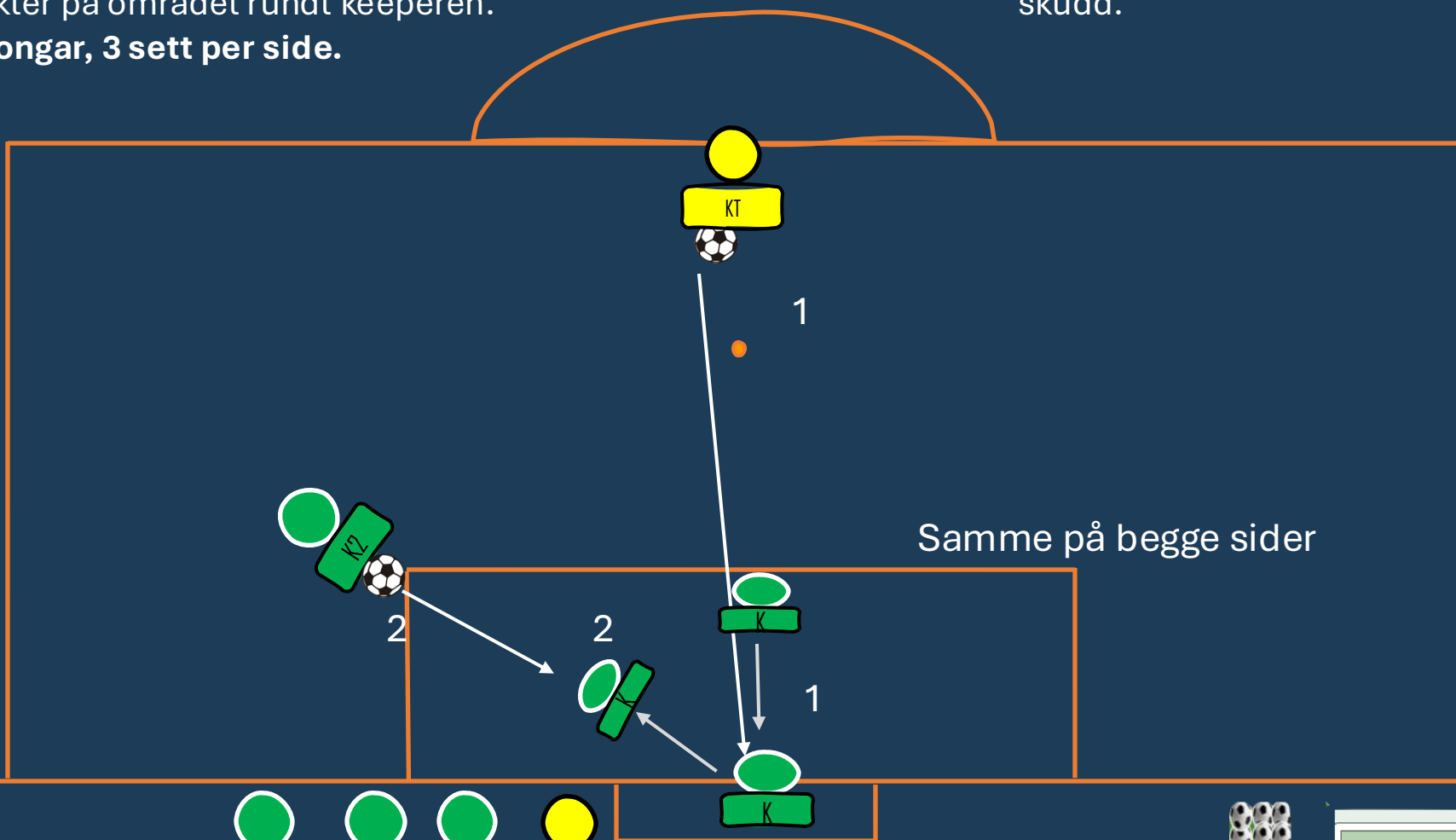


## Øving 2: Skot + Stuss

1. Keeper startar på 5meteren, keeper jobbar bakover , og får eit stuss skot (treff bakken rett før keeper). Sikt rett på keeperen.
2. Etter keeperen har reddet eller fanget ballen, så skal keeperen forflytte seg til vinkel, og få eit vinkel skot frå K2.
3. K2 Sikter på området rundt keeperen.
4. **4-6 gongar, 3 sett per side.**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Bli ferdig med første sekvens, full fokus på ein sekvens om gangen.
2. Viktig å ha kroppen bak ball.
3. Når KT skal til å skyte, stå i ro. Unngå å gå bakover imens han skyt. Stå i balanse
4. Tempo og hurtig forflytning i mellom stuss og skudd.







# TRENINGSMETODIKK

Halv-isolert

Den gule øvingsbanken skal innehalde meir uforitsigbarhet. F.eks at ein veit at ballen kjem rett på, men veit ikkje om ein skal bruke W-Grep eller M-Grep.

ÅRSPLAN

## ØVINGSBANK HALV ISOLERT

- Start/stopp bevegelsar  
- Veit sånn ca. kor ballen kjem  
- Litt meir omfattande enn  
Isolerte øvingar.

<b>OPPVARMING</b> Isolert øvingar + Frekvens	Trille, pasning og skot i grep	Andre pasnings og skot varia ntar	Innlegg. Start enkelt, deretter utvid horisonten med ulike typar innlegg	Ulike typar skot øvingar med fleire moment.
--	-----------------------------------	---	---	---



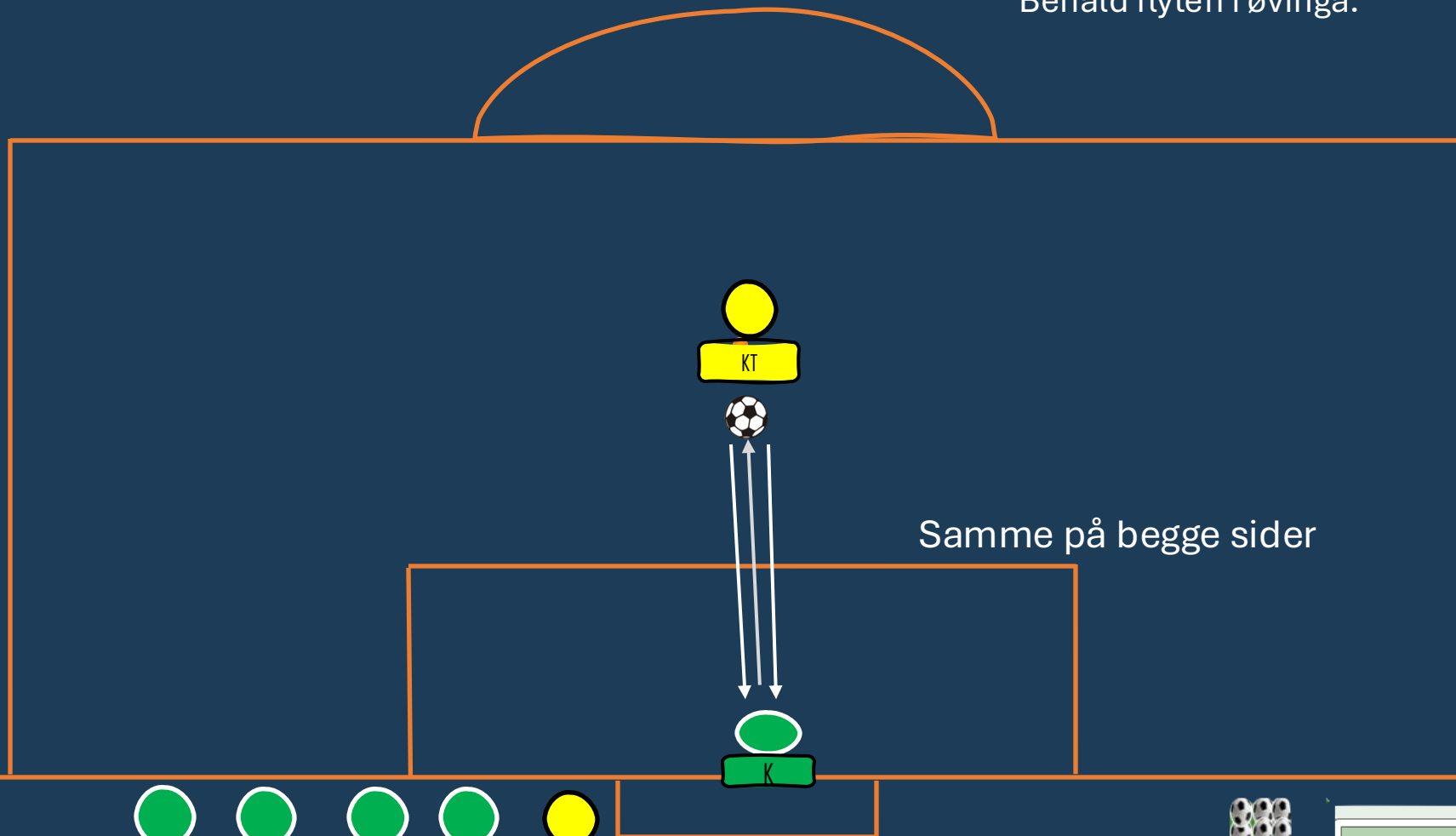


### Øving 3: Trille, Pasning + Skot i grep

1. KT starter med å trille ein roleg ball på bakken til K
2. K skal bruke 1 touch og sentre tilbake til KT, som skal på 1 touch skyte i W/M-Grepet. Sikter på brystkassen/hovudet på keeper.
3. Start først med beste foten, deretter den andre foten, før ein variere på siste. **10 gongar, 2 sett per variant.**

### Fallgruver og Fokusområder:

1. Start med roleg tempo. Kvalitet i pasningar og involveringar.
2. Tving bruk av begge bein. Keeper skal lære seg å løfte ballen med begge bein.
3. Dersom pasninga eller trillinga er dårleg, ta eit ekstra touch eller spel ein ekstra pasning. Behald flyten i øvinga.



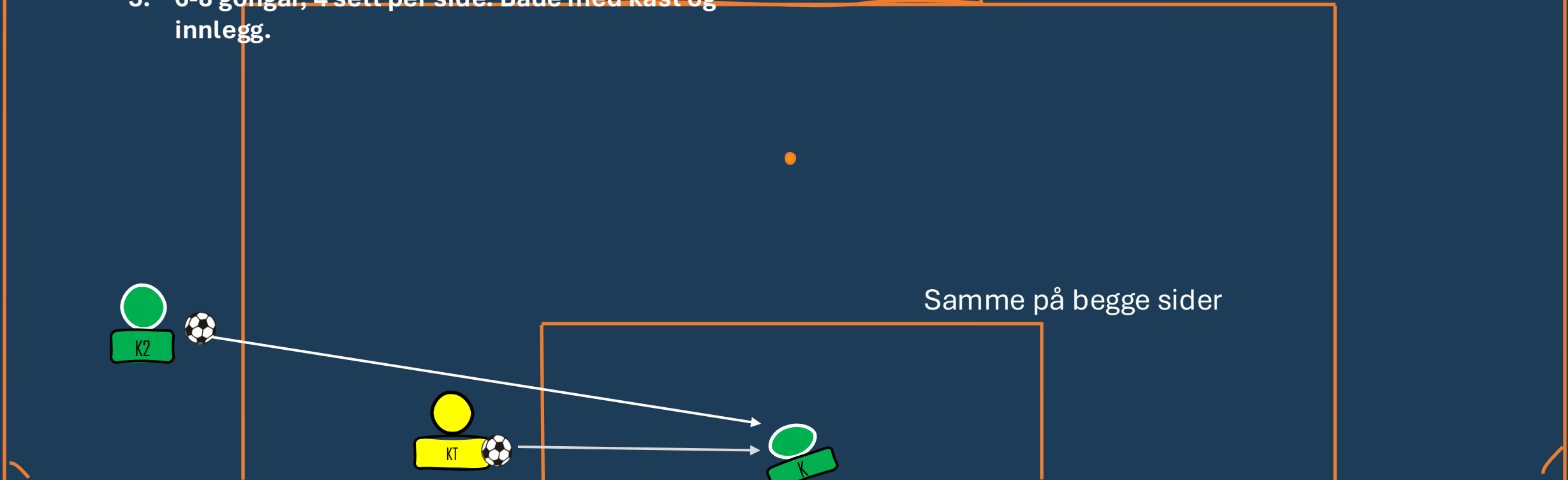


## Øving 4: Innlegg frå sida

1. Keeper står sidestilt, med den ytterste foten(lengst vekke frå ball) litt lenger fram.
2. Når keeper kaster ballen, skal keeper bruke 3 stegs eitbeins hopp, og ta imot ballen.
3. Ikkje gå for ballen før du veit kor ballen kjem, berekn ballbanen.
4. Etter å ha funne rytmen med 3 steg på eit bein med kast, så går ein ut å kjører innlegg utan motstand i boks.
5. **6-8 gongar, 4 sett per side. Både med kast og innlegg.**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Ikkje gå for ballen før du veit kor ballen kjem, berekn ballbanen.
2. Ta ballen på det høgaste punktet, unngå å venta på ballen.







# TRENINGSMETODIKK

## KOMPLEKSE ØVINGAR/KAMPLIKT

I kampdelen skal keeperen være sjef, det betyr at keeperen skal tenke og utøve handlingane sjølv. Treninga skal være så lik kampen som mogleg.

ÅRSPLAN

- Kamplik økt
- Kompleks
- Ingen restriksjoner

## ØVINGSBANK KOMPLEKS

OPPVARMING	KOMPLEKS	KAMPEN
Isolert + halvisolert	1 mot 1 med fleire moment.	Stå imål på avslutningar, kampar, treningar



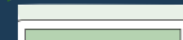
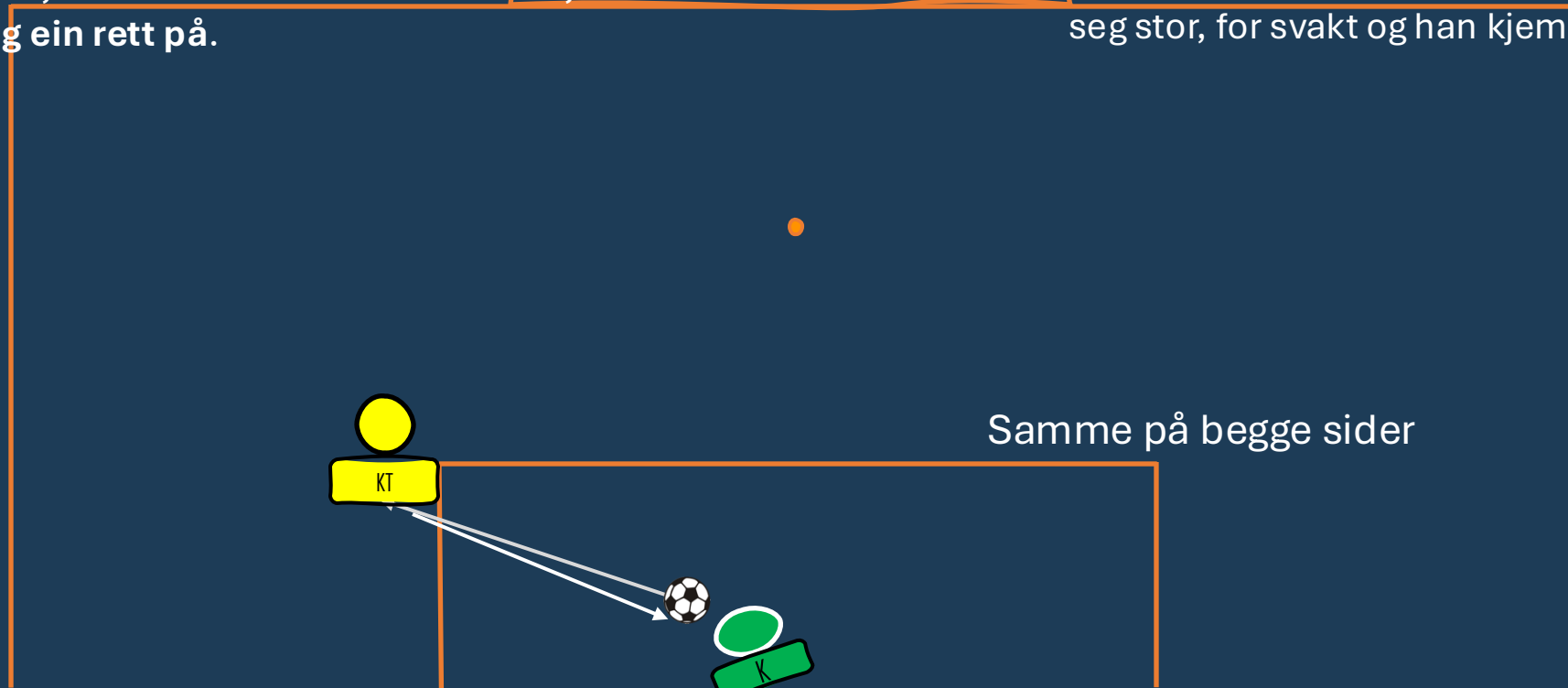


## Øving 5: 1 mot 1: Keeper starter med ball og triller ut, KT touch begrensning 3 touch.

1. Keeper startar med ball, og triller relativt hardt kast, ikkje svakt og ikkje hardt.
2. Deretter skal keeper ha eit lavt tyngdepunkt, ut med armene og skal ut å møte KT, slik som ein 1 mot 1 siutasjon. Keeper må vurdere kva teknikk han skal bruke basert på valgene frå KT.
3. Styrken på kastet til Keeper, og touchene til KT vil være avgjerande for kva keeper bør gjøre.
4. **6 gongar, 3 sett, ein frå vinkel frå venstre sida, høgre sida, og ein rett på.**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Unngå at Keeper triller ball, utan å komme ut å gjøre seg stor, og målet liten. Han skal komme ut samtidig som han kastar ballen.
2. Keeper stoppar ikkje når KT har mulighet å skyte, eller ta eit touch forbi. Dersom Keeper er i bevegelse så har ikkje keeper mulighet å reagere etter ballen.
3. Keeper kan fullføre når han er <1 meter.
4. Keeper må justere styrken på kastet, for hardt så har han ikkje mulighet å komme seg ut å gjøre seg stor, for svakt og han kjem for nærme KT.







# 1: Pasning + skot i grep







## 2: Stuss + skot i grep







# 3: Trille, pasning og opp i grep







# 4: Innlegg frå sida, kast og vanleg







# 5: 1mot1

