

# 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

Rollefordingheitar

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 8-9 år

5 vs 5

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>Pasning (bruk av begge bein), Føring, vending, heading tilslag,</li> <li>Ro Åpne True</li> </ul>	Skal trene og utvikle: <ul style="list-style-type: none"> <li>Komfortabel å stå i mål. Lære seg utgangstilling.</li> <li>Lære seg W-Grep, M-Grep, mellom bein (Scoop) og forenkling av slenging og forenkling av slenging i mellomhøyde.</li> </ul>	Lære fotballreglar <ul style="list-style-type: none"> <li>Lære Fair Play</li> <li>Lære gjennom spel</li> <li>Lære seg når ein skal bruke dei ulike teknikkene</li> <li>Utvikle 1v1 – 5v5 ferdigheit</li> </ul>	Personlege og sosiale ferdigheitar: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sjølvbilde og sjølvtilitt</li> <li>Verdiar og haldningar</li> <li><b>Ros til den som rosar</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agilitet og koordinasjon</li> <li>Leikprega øvelsar som utfordrar kroppsbekerskelsen.</li> <li><i>(Balanse, rytme, auge/fot koordinative ferdigheitar, akserlasjon og smidige bevegelser med og utan ball)</i></li> </ul>	5min Fellestid 10min Frekvens  15-20min Temadel - Kan vere stasjonar (Tips, sjå øvelsesbank) 35min Spel
<ul style="list-style-type: none"> <li>Legg til rette for treningar med mykje ballkontakt</li> <li>Legg til rette for spelaktivitet på små flater med mykje ballkontakt pr. spelar</li> <li>Bli bevisst på det å ha open kroppstilling, og for å ha moglegheit til å spela både til høgre og venstre side gjennom spel.</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Vel tema for kvar økt og bruk ein eller to øvingar til å trena på økta` s tema.</li> <li>Bruk tid på å gå nøye gjennom dei ulike teknikkane. Keeperen skal begynne å være komfortabel i mål, og begynne å lære seg dei ulike grepa.</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>Forstå kva innkast, corner, frispark, avspark er i god tid før turnering</li> <li>Bidreg til at alle har det kjekt med fotballen</li> <li>I trening, lære seg at angrepsslag får starte med ball bakfra og at forsvarslag trekk seg tilbake på sin halvdel.</li> <li>1v1 - Introdusere omgrepet pasnings 3 kantar gjennom spel/speløvingar</li> <li>Stå i mål på trening</li> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Tydeleggjera krav til adferd 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> </ul>	Korleis <ul style="list-style-type: none"> <li>Felles oppvarming (Leikprega)</li> <li>Temadel               <ul style="list-style-type: none"> <li>Tekniske øvingar</li> <li>1v1 øvingar</li> <li>Skoringstrening</li> <li>Etc..</li> </ul> </li> <li>Spel på små flater skal vere <u>hovudtyngda</u> på trening.</li> <li>«Bånn gass»</li> </ul>

## MÅL FOR TRENING SARBEIDET MED ALDERSGRUPPA

- Hovudfokus er å utvikla spelarane sine basisferdigheitar
- Skap ein trygg og god sosial arena for spelarane
- Skap faste rammar for gjennomføring av treningsøkta
- Skap elementære samværsreglar- Høflegheit/Disiplin
- Stimuler til eigenaktivitet

## FAKTA

- Gunstig alder for påverking av haldningar →
- Opptekne av reglar og rettferdighet →
- Jamn harmonisk vekst  
God utvikling av finmotorikken →
- Tek verbal instruksjon dårleg →
- Kreativ utviklast →

## KONSEKVENNS FOR TRENAR

- Lag adferdsreglar, still krav og føl opp
- Retningslinjer MÅ brukast likt overfor alle
- Tren mykje med bal
- Vis gode øvingsbilder
- Gi stor frihet i spelet og mykje positiv feedback





# 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 vere 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 vere 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 vere 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

- Kvar 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 2: 8-9 år

Her kjem dømme 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. Fallteknikk: side til side sittande med 1 hand
2. Fallteknikk frå kne-posisjon
3. Scoop frå kneposisjon
4. Fallteknikk: Mellomhøgde med hand ut frå keepertrener (ball i ro)
5. V-med pasningar
6. Skot i grep, med forflytning

1. Rød (isolert)
2. Rød (isolert)
3. Rød (isolert)
4. Rød (isolert)
5. Rød (isolert)
6. Gul (halv-isolert)

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Frekvens	10	10
Fallteknikk	10	15
Scoop	10	15
Pasningar	5	10
Avslutning	10	15
Tid (min)	50	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

### OPPVARMING

Vanlig frekvens

Fallteknikk  
sittande med  
1 hand  
(innerste og  
ytterste)

Scoop og Fallteknikk  
frå kne-posisjon

Mellomhøgde  
(Fallteknikk) med hand  
ut frå trenar

Pasnings-  
variantar med  
bruk av begge  
bein

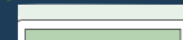
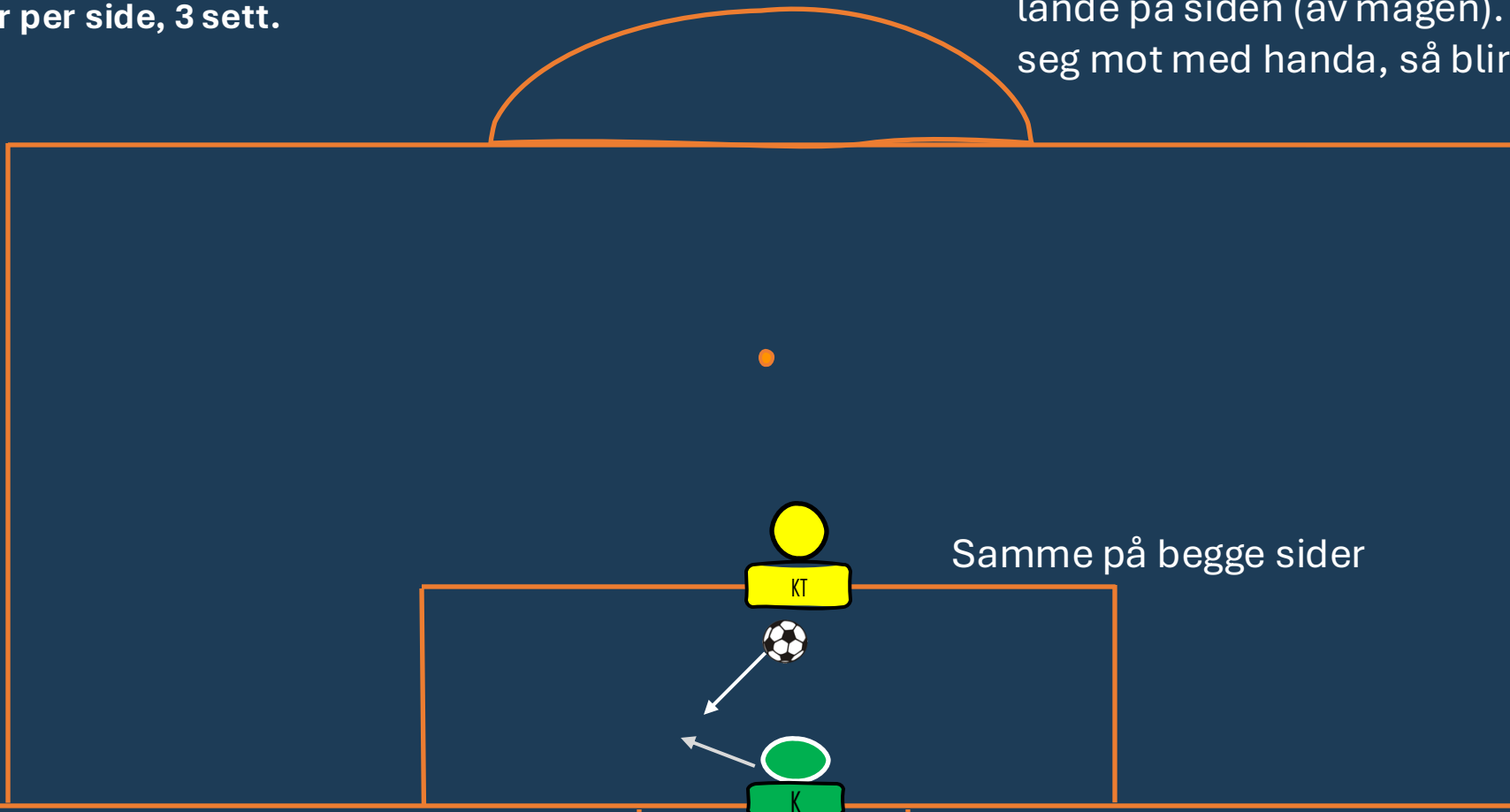


## Øving 1 :Side til side sittande med ein hånd

1. Sitter på rumpa i ein sit-ups stilling, bøy i knea og stå stabilt.
2. Keepertrenar kaster ballen ca ein halvmeter til sida, og keeperen bruker den ytterste handa til å holde ballen. Samtidig som keeperen skal ta imot ballen, så legger keeperen seg på sida slik som når ein slengar seg
3. **8 gongar per side, 3 sett.**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Feil vinkel på handa, og strak arm. Det er viktig med litt svikt i albuen, slik at det er mulig å holde ballen.
2. Prøv å legge seg ned på sida, samtidig som ein tar imot ballen.
3. For å klare øvelsen så er ein nøydde til å lande på siden (av magen). Visst ein tar seg mot med handa, så blir det vanskeleg.

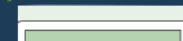
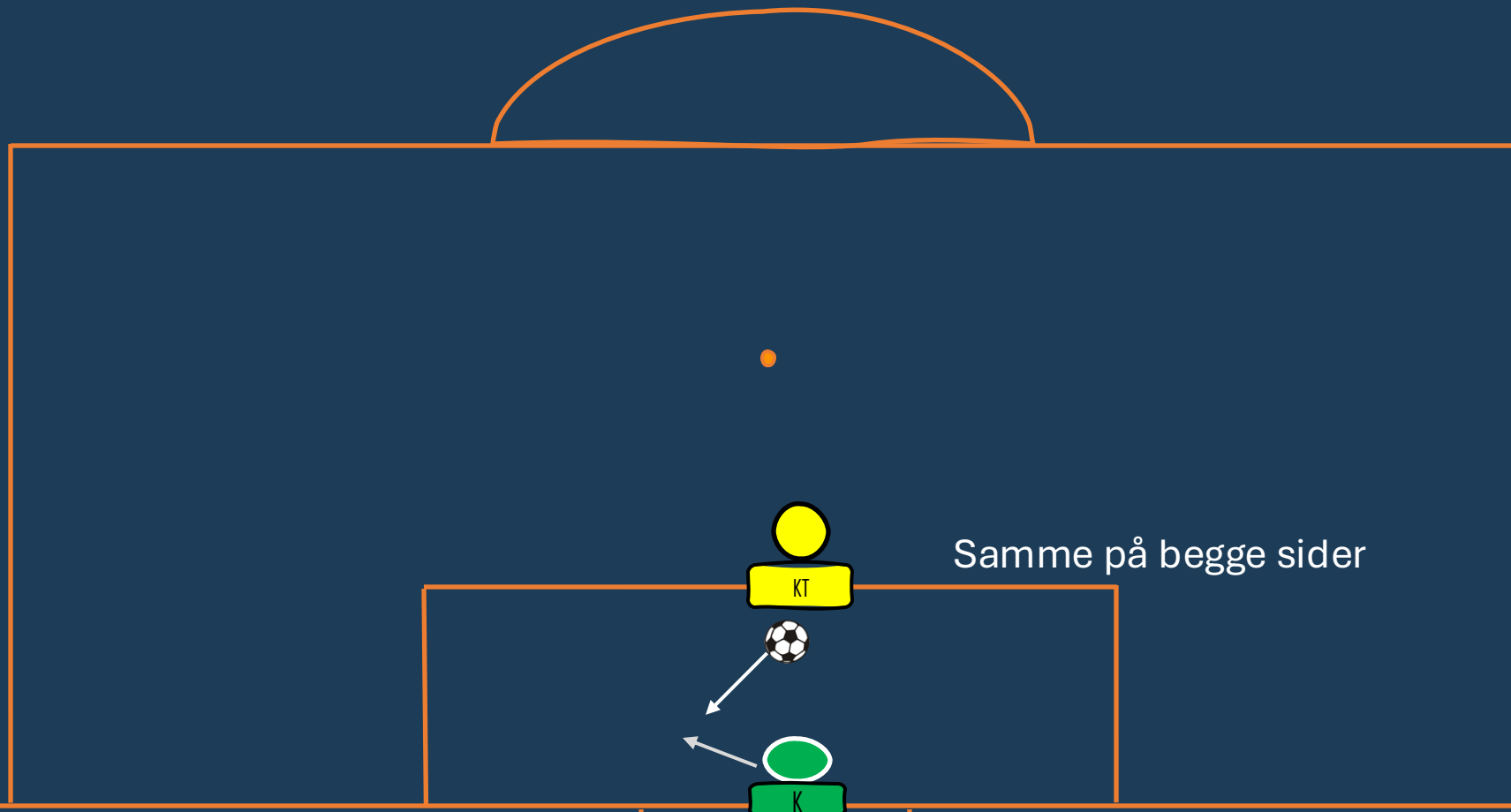


## Øving 2 :Fallteknikk frå kneposisjon.

1. Start i kneståande. Viktig at ein «står» på knea, bevegelsen blir feil om man sitter på helane.
2. Keeperen skal strekke ut armene først «Henda søker ball, og ikkje ball som søker henda», og deretter kjem kroppen etterpå. Viktig å lande på sida av kroppen.
3. **8-10 reps per side, 3 sett.**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Ballen skal bli kastet, eller sentret på bakken i eit tempo som er tilpasset nivået til Keeperen
2. Skal lande på sida av kroppen.
3. Unngå å lande på ryggen og magen. Bruk Motsatt kne aktivt for balanse, svikt, og kneet opp i luften mot resten av kroppen.

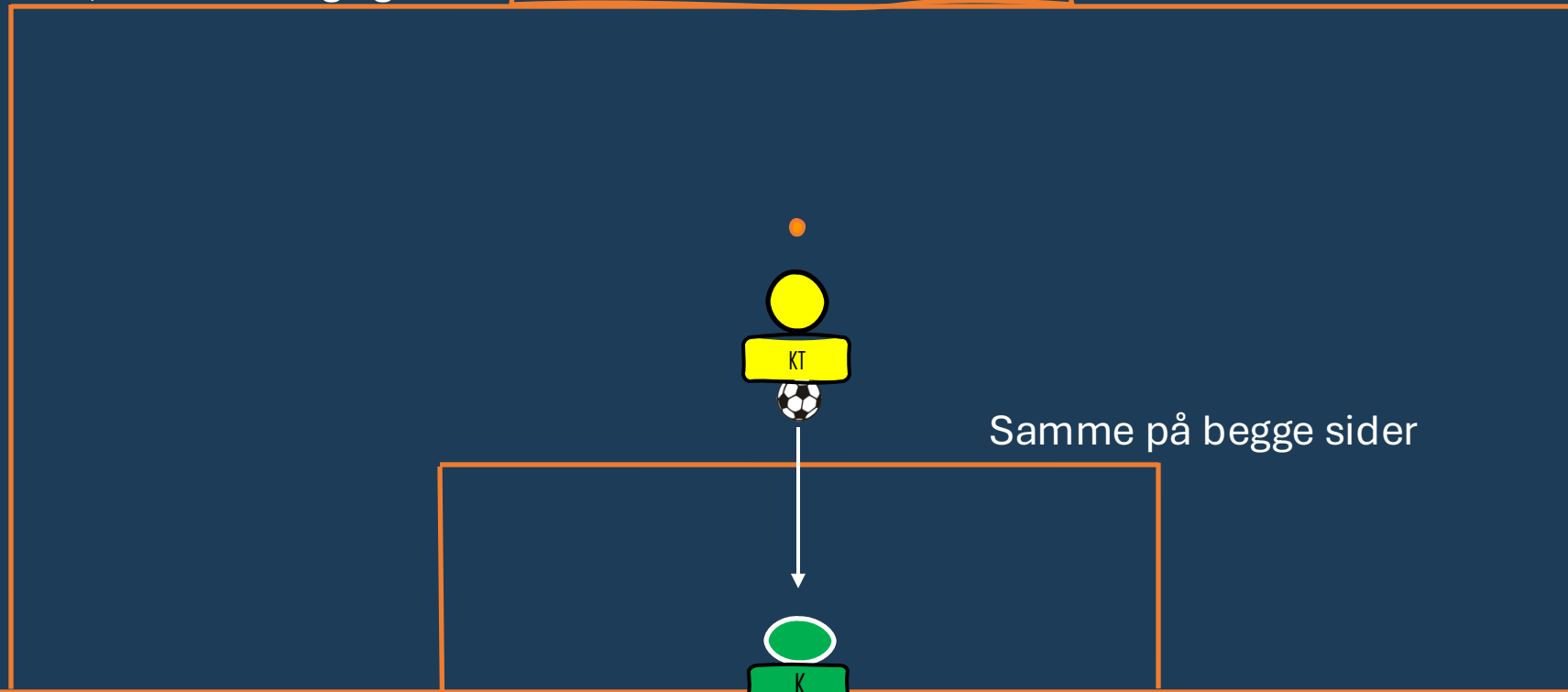


### Øving 3 : Mellombeina «Scoop» frå kneposisjon, med og uten sikring

1. Ein står på knea, og har ein oppreist stilling.
2. Når ballen kjem trillande mot keeperen, så skal han føre armene ned, med håndflaten vendt opp, og la ballen trille inn i hendene før ein låser igjen ballen ved å lukke albuane. Som ein scoop (isskei).
3. Sikring betyr at etter ein har fanget ballen, så senker ein overkroppen og lander på underarmen. Dette er nyttig ved harde skudd.
4. **6-8 gongar, 4 sett, 2 med sikring og 2 utan.**

### Fallgruver og Fokusområder:

1. Ikkje «låser» albuene, viktig å ikkje ha så stort mellomrom mellom albuane at ballen kjem gjennom
2. Når ein skal sikra ballen, så skal det skje i ein bevegelse. Det vil sei at overkroppen er allerede på vei ned mot bakken når han tar imot ballen, slik at avstanden mellom bakken og armene er mindre.



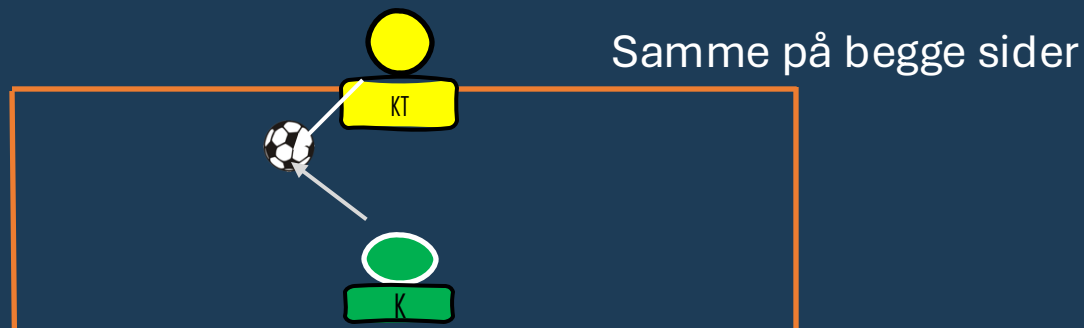
## Øving 4 :Fallteknikk i mellomhøgde –

(Keepertrener holder armen rett ut, mellomsteg og angrip ballen. Både med og utan mellomsteg)

1. Keeper står ca. 1 meter frå Keepertrener, sidestilt.
2. Keeperen står med samla bein, før han tar eit steg ut med nærmaste fot, tar imot ballen samtidig som han legger seg ned på siden. Her kan ein bruke ballen som ein «puta» for å gjera landingen mjukare. Keeper skal unngå å landa på knea og albogane.
3. Når ein skal bruka mellom steg, så står ein ca 2 meter frå keepertrener, og før keeperen skal prøve å ta ballen, så skal keeperen ta eit mellomsteg. (ta først ein fot fram, deretter følger etter med den andre foten) før ein gjer samme bevegelse.
4. **6 per side. 2 runder per side utan mellomsteg, 2 runder med mellomsteg**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Må stå sidestilt.
2. Lande på sida, unngå å lande på magen og ryggen.
3. Vri kroppen slik at du lander på under armen, og på yttersida av låret og leggen, unngå kneet og albuen.
4. Gjer alt i ein bevegelse, og ballen og armane skal treffe bakken først.

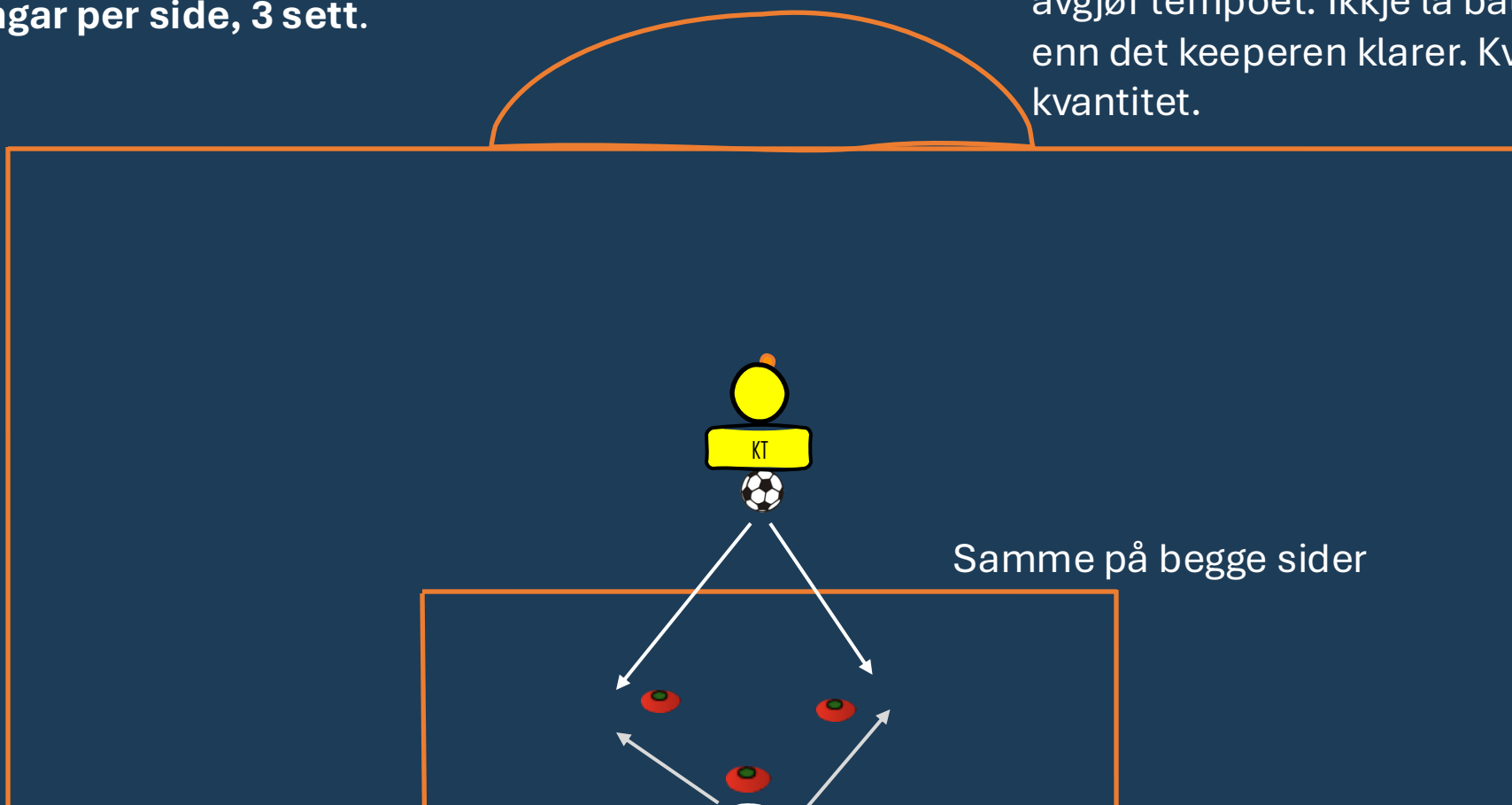


## Øving 5 :V- med pasninger. 1 touch og 2 touch.

1. Keepertrenar står rett overfor keeperen( eller ein person per side) og slår pasning på utsiden av kjeglene.
2. Keeperen skal jobbe framover på siden av kjeglen og ta 1 touch og 2 touch på siden av kjeglen.
3. **6-8 gongar per side, 3 sett.**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Her er det viktig at keeperen jobber som ein V, han skal på siden eller framfor kjeglen. Det er det som er mest komplikt
2. Bruk av venstre fot på venstre siden, og høgre på høgre siden.
3. Det er keeperen sitt nivå med beina som avgjør tempoet. Ikkje la ballen gå hurtigere enn det keeperen klarer. Kvalitet over kvantitet.





# 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	Avslutningar som kjem rett på. Keeper må vurdere kva grep han skal bruke	Avslutningar keeper veit kva side, men ikkje om den er høg eller lav	Her kan ein også utforske med kast i mellomhøgde, og →	Scoop frå stående posisjon
--	--	---	--	----------------------------------



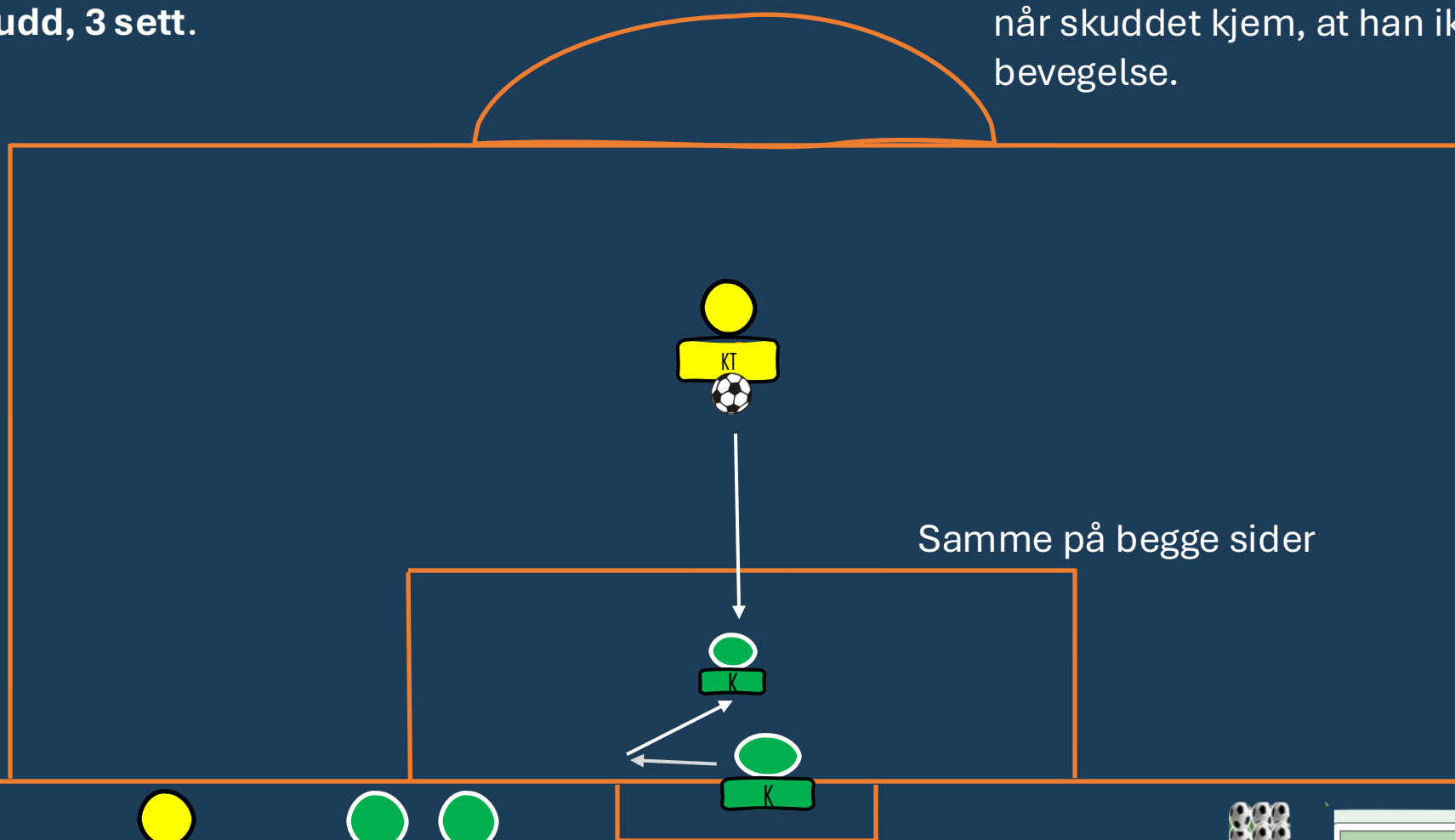


## Øving 6 :Skot i grep (W og M-Grep) med forflytning.

1. Starter på streken, side forskyver ut til stolpen og inn igjen i målet, og får eit skudd i grep.
2. Ein kan også gjera det frå vinkel. (Skrått).
3. **6-8 skudd, 3 sett.**

## Fallgruver og Fokusområder:

1. Tilpasse kraft og vansklighetsgrad i forhold til nivå.
2. Viktig med tempo i sideforskyvingane, og ikkje skyt før keeperen står i «balanse». Det vil sei, at keeperen står klar i utgangstilling når skuddet kjem, at han ikkje er i bevegelse.





# 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

## ØVELSEBANK KOMPLEKS

OPPVARMING	KOMPLEKS	KAMPEN
Isolert + halvisolert	Skot frå bakken rundt keeperen + fleire aksjonar samtidig	Stå imål på avslutningar, kampar





# 1: Fallteknikk: side til side sittende med 1 hand





## 2: Fallteknikk frå kne-posisjon





# 3: Scoop frå kneposisjon





# 4: Fallteknikk: Mellomhøgde med hand ut frå keepertrener (ball i ro)





## 5: V-med pasningar





# 6: Skot i grep, med forflytning

