

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-evaulering	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-evaulering	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-evaulering	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 12-13 år

9 vs 9

INDIVIDUELLE FERDIGHEITAR GRUNNLEGGANDE MED BALL	INDIVIDUELLE FERDIGHEITAR GRUNNLEGGANDE KEEPER-TEKNIKKAR	SPELFORSTÅELSE	MENTALITET	FOTBALLFYSIOLOGI	TRENINGSMETODE
<p>Skal trene og utvikle:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ro Åpne True, bruker blikket aktivt. Bruke begge bein aktivt. Klarer å løfte ballen med feilfot. Bli kjent med Volley 	<p>Skal trene og utvikle:</p> <ul style="list-style-type: none"> Grunnleggende grep Slenging Innlegg og avslutningar 1 mot 1 og gjera seg stor, + blokkteknikker Flere aksjoner samtidig 	<p>Bevist forhold til angrep og forsvar</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasningsspel og spelbarheit Grunnleggande prinsipp for spel angrep og forsvar. Når ein skal holde seg imål, når skal ein sweepe Soneprinsipp – romkontroll – offside Omstilling ofansivt og defansivt. Når spille kort, når spille lang 	<p>Personlege og sosiale ferdigheitar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sjølvbilde og sjølvtilitt Verdiar og haldningar Ros til den som rosar «Sogndalkulturen» 	<ul style="list-style-type: none"> Fotball- Agilitet (Introduksjon av «Frekvens») Fotball- Koordinasjon (Balanse,rytme og auge/fot koordinative ferdigheitar m/u ball) Basisøvingar med eigenvekt 	<p>5min Fellestid 10min Frekvens</p> <p>20-30min Temadel -Teknisk/Taktisk 5-10min Fysiologi 30-35min Spel</p>
<p>Korteis</p> <ul style="list-style-type: none"> Legg til rette for treningar med mykje ballkontakt Er med på ulike øvingar med ball i beina. Mest relevant som mogleg som ein vegg, eller nede mot dørlinja. Bruk tid på å øve på venstre fot, tilslag og kraft. Viktig med repetisjon, enten om det er egentrening eller på treninga. 	<p>Korteis</p> <ul style="list-style-type: none"> Vel tema for kvar økt og bruk ein eller to øvingar til å trene på økta` s tema. Skal begynne å meistre grepa. Legg inn fleire element, fleire aksjoner som skjer etter kvarandre. Ved fleire aksjoner, ha fokus på ein ting om gangen. Ein sekvens, 100% så over på neste. Still krav til konsentrasjon under øvingar Jobb spesifkt med blokk teknikkar. Gi spelarane positive tilbakemeldingar når dei lykkast under øvingar og i spel 	<p>Korteis</p> <ul style="list-style-type: none"> Skape pasnings 3 kantar gjennom speløvingar FORSVAR vs Angrep ANGREP vs Forsvar Omstillingsfasar <p>Korteis opptre ved balltap Korteis opptre ved ballvinn</p> <ul style="list-style-type: none"> Intensitet – tempo i handlingar 	<p>Korteis</p> <ul style="list-style-type: none"> Tydeleggjera krav til adferd på trening Jobb med disiplin og gruppedynamikk Stimuler spelarane til mykje eigenaktivitet Gi gode og konkrete tips til eigenaktivitet Gi fortent ros når spelarane viser framgang Gi positive tilbakemeldingar under økta Skap positive mestringsopplevingar 	<p>Korteis</p> <ul style="list-style-type: none"> Innføre ulike kjegleløyper, hekkar, hopp og ting å forholde seg til under oppvarming og i øvelser. Basisøvingar med eigenvekt <ul style="list-style-type: none"> Grunnleggande styrke med kroppsvekt 	<p>Korteis</p> <ul style="list-style-type: none"> Felles oppvarming (Leikprega Frekvens) Temadel <ul style="list-style-type: none"> Tekniske øvingar Taktiske øvingar 2 spelfasar Fysiologi <ul style="list-style-type: none"> Eksplisiv Styrke/Løp Spelprega aktivitet skal vere hovudtyngda på trening. «Bånn gass»

MÅL FOR TRENING SARBEIDET MED ALDERSGRUPPA

- Vidareutvikla spelarane sine basisferdigheitar og kroppsbeherskelse
- 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 →
- Er lette å leia og påverka →
- Jamn harmonisk vekst →
- God utvikling av finmotorikken →
- Motivasjon til læring aukar →
- Mottakeleg for enkel verbal instruksjon →
- Ein del spelarar utviklar sjølvkritikk →

KONSEKVENNS FOR TRENAR

- Lag adferdsreglar, still krav og følg opp
- Tren mykje med ball
- Forklar hensikta med treninga
Vis gode øvingsbilder ved nye øvingar
- Gi positive tilbakemeldingar





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 blokketeknikkar**

- **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 egne 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

- 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 4: 12-13 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 med fleire aksjonar
2. Sikring med scoop
3. 3 stegs innlegg på ein fot
4. Scoop med sikring med stussskot
5. V-pasning 1 touch og 2 touch ilag
6. Small blokk og Stjerna

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

Innhald	Effek. tid	Total tid
Oppstart	5	5
Frekvens + pasningar	15	20
Fallteknikk	10	15
Scoop	5	10
3 stegs innlegg	5	10
Avslutning + Blokkteknikk	10	15
Tid (min)	50	75





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 med fleire aksjonar. Kan kombinere med ulike aksjonar som pasningar, skudd etc.

Sikring med Scoop

3 stegs rytme. Ein kan også gjere dette frå sida. Står sidestilt mot sida. Opp med høgre kneet frå venstre sida, og opp med venstre kneet frå høgre sida. Dette er motsatt frå når ein brukar V-kjegler.

Smallblokk og stjerne individuelt.

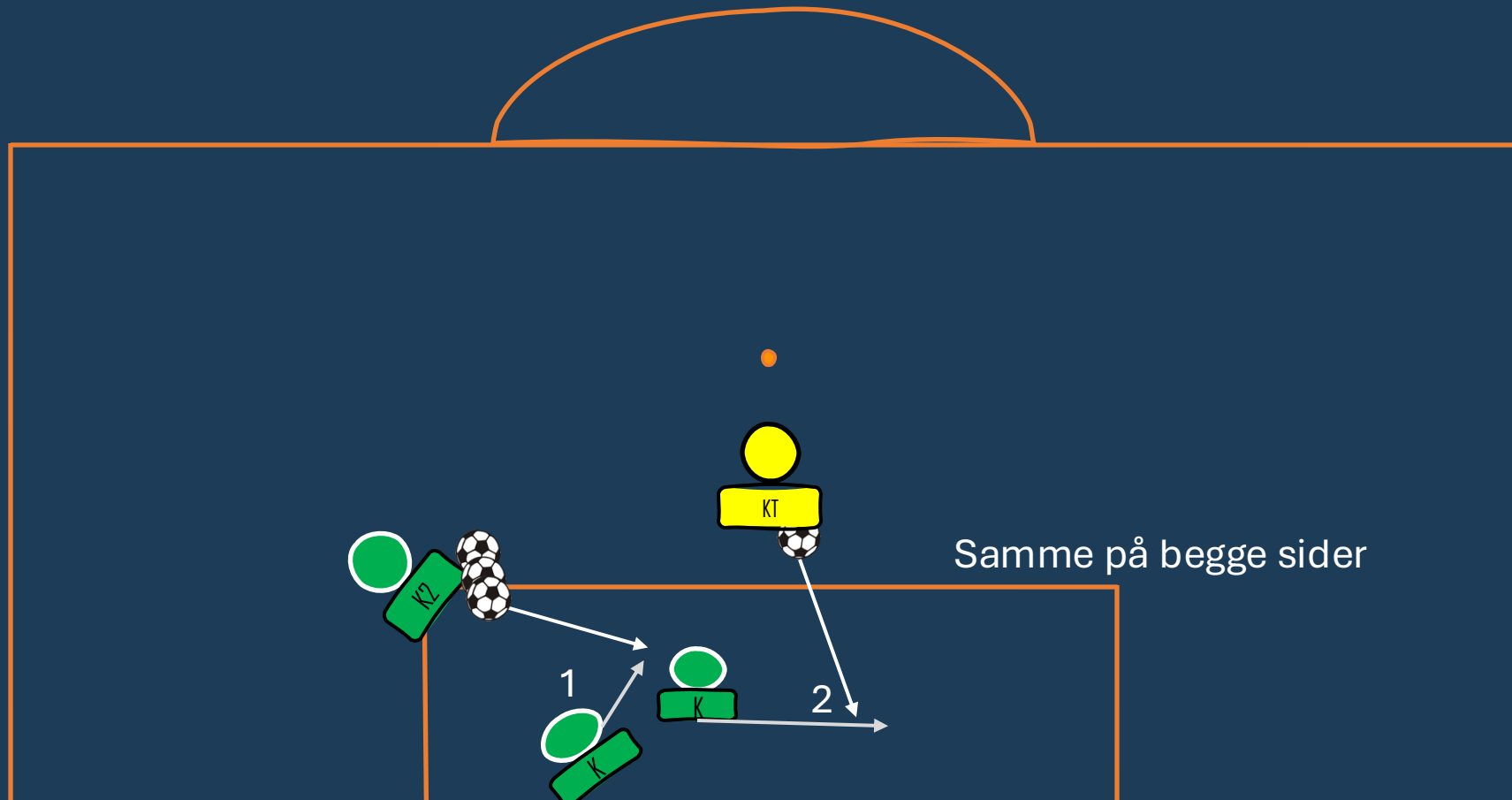


Øving 1 :Fallteknikk med fleire aksjonar

1. Keeper starter i liggande situasjon (slik som på nivå 1) og kjører 3 kjappe repitisjonar. Etter den tredje repitisjonen, så skal keeperen komme seg så kjapt opp som mogleg, og slenge seg til siden(på bakken).
2. Dette er ein runde (3 liggande frå siden + slenge seg til siden).
3. **4 rundar, 3 sett per side.**

Fallgruver og Fokusområder:

1. Slenge seg framover (bryte vinkel), unngå å kaste seg bakover.
2. Lurt å bruke kjepler som hjelpe mål.
3. Unngå å snu kroppen når ein skal komme seg på frå liggande posisjon. Alltid ha hovudet og overkroppen vendt mot resten av banen, og ikkje inne i målet.

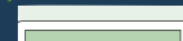
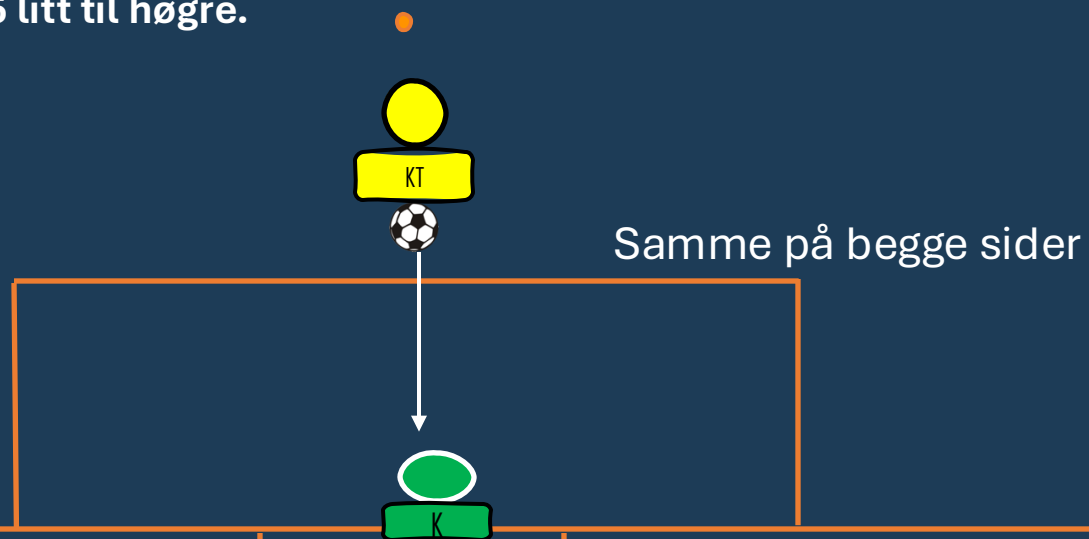


Øving 2 :Sikring med scoop

1. Når ballen kjem trillande mot keeperen skal keeperen ta det eine kneet ned og dekke rommet mellom beina(dersom ballen kjem rett på så kan ein gjennomfør utan også), 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).
2. Samtidig så skal ein ha bøy i knea, og bøye seg ned mot ballen, og lene seg framover. Slik at når ballen er i hendene så er det ikkje lang avstand til bakken.
3. Ein skal lande på underarmen. Ut ifrå hvilken side ballen kommer, så skal ein ha kneet i 90 grader for balanse på siden av kroppen. Start med at ballen kjem rett på (utan kne), deretter litt på venstre sida(Venstre kne 90 grader), og høgre sida(Høgre kne 90 grader).
4. **5 gongar rett på, 5 litt til venstre, og 5 litt til høgre. 3-4 rundar**

Fallgruver og Fokusområder:

1. Unngå å gjere det i 2 bevegelser, det vil seie å ta imot ballen, og så begynne å legge seg i bakken.
2. Når keeperen holder på å ta imot ballen så skal keeperen allerede være på vei ned mot bakken.
3. Tar opp feil kne, og tar ikkje det andre kneet inn som sikring på at ballen ikkje kjem gjennom beina.
4. Står på helane, slik at dei ikkje klarar å flytte på beina.

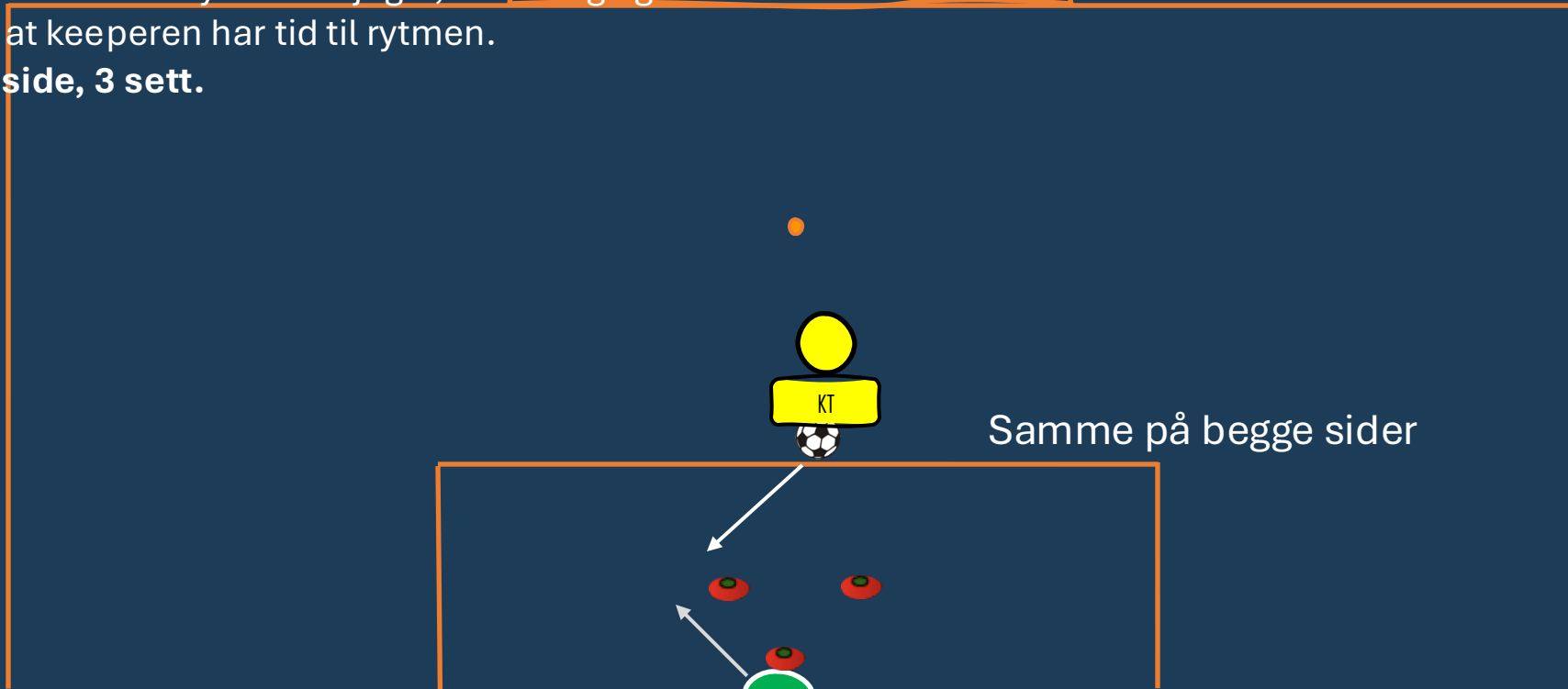


Øving 3 :3 stegs innlegg på ein fot

1. Lag ein V med kjebler.
2. 3 stegs innlegg på ein fot går ut på rytme.
3. (utgangspunkt i venstre sida) Ta eit steg med venstre fram, deretter høgre foten(satsfoten) og så tar keeperen venstre kneet opp til magen. Dette er rytmen. Keeperen må berekne ballbanen, og deretter hoppe opp etter ballen med 3 stegs rytmen.
4. Kjør gjennom rytmen eit par gonger utan ball, slik at den sitter.
5. KT kaster ballen ved den ytterste kjebla, kast rolig og høgt nok slik at keeperen har tid til rytmen.
6. **5-6 kast per side, 3 sett.**

Fallgruver og Fokusområder:

1. Bereknar ballbanen feil, er ein vanlig feil. Men dette krever masse repetisjoner og rolige kast.
2. Går opp med feil kne. Det er som oftast ein side som er vanskelegare enn den andre. Her krever det tolmodighet
3. Jobb med timing og rytmen, og utfordre med vanskligare kast etter kvart som dei klarer det. Og deretter kan du





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.

OPPVARMING Isolert øvingar + Frekvens	Ulike pasnings- alternativer Helst med V- kjeclar ettersom det er slik keeperane jobbar.	1 mot 1 Ferdigheterar Smallblokk og Stjerna. Kan og få inn varianter av Smash.	Scoop med sikring med Stusskot	Øve på Langpasningar med touch. Bruk av både høgre og venstre fot
--	--	--	-----------------------------------	---

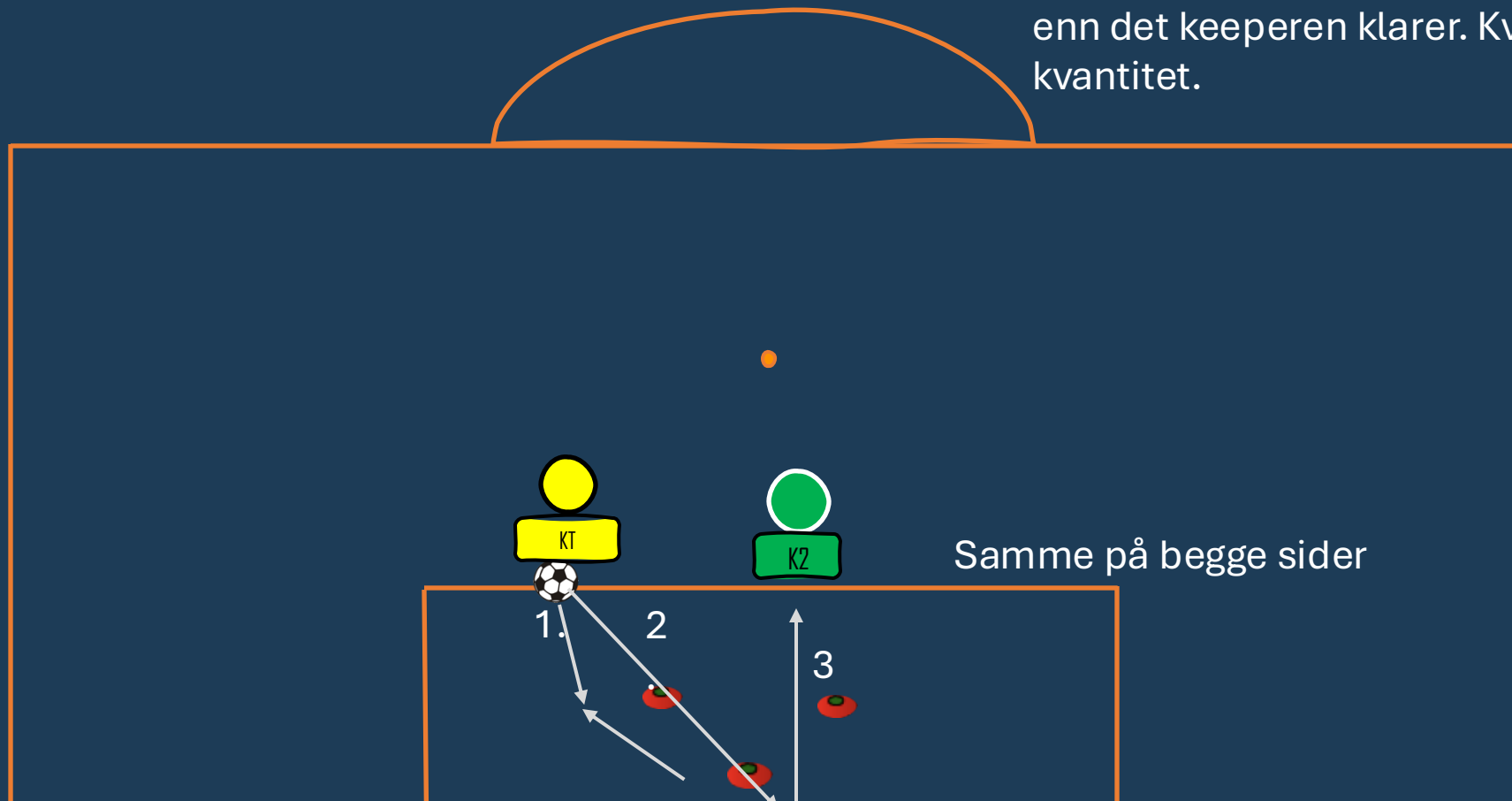


Øving 4 :V- med pasninger. 1 touch og 2 touch ilag.

1. Keepertrener 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.

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 høyre på høyre siden.
3. Det er keeperen sitt nivå med beina som avgjør tempoet. Ikkje la ballen gå hurtigere enn det keeperen klarer. Kvalitet over kvantitet.



Øving 5: Small-blokk og Stjerne (Blokkteknikk)

1. Ein har 4 baller. Dei to ytterste er for Stjerne, og dei to i midten er for Small blokk.
2. Ballen helt til venstre, skal ein ut med venstre foten i stjerna, den andre ballen på venstre siden, skal ein gå ned med høgre foten, 90 grader, side stilt med beina, og ut med armene.
3. Ballen til høgre i midten skal ein ned med venstre foten i 90 grader, og ballen helt til høgre skal ein ut med høgre foten i stjerna.
4. Start med å gå rolig frå venstre til høgre, KT går fram til første ball, går litt bak og så vidare til neste. Rolig tempo i starten. Deretter gå opp i tempo.
5. Når ein mestrer dette, så kan du variere kva ball du starter med.

Fallgruver og Fokusområder:

1. Går det for fort og hardt i starten, så vil ikkje teknikken sitte. Kvalitet over tempo.
2. Fokus på rett teknikk på dei ulike ballane.
3. Rak i overkroppen, unngå å havne bakpå, og unngå å ta kneet ned i bakken. Det skal være nokre centimeter over bakken.

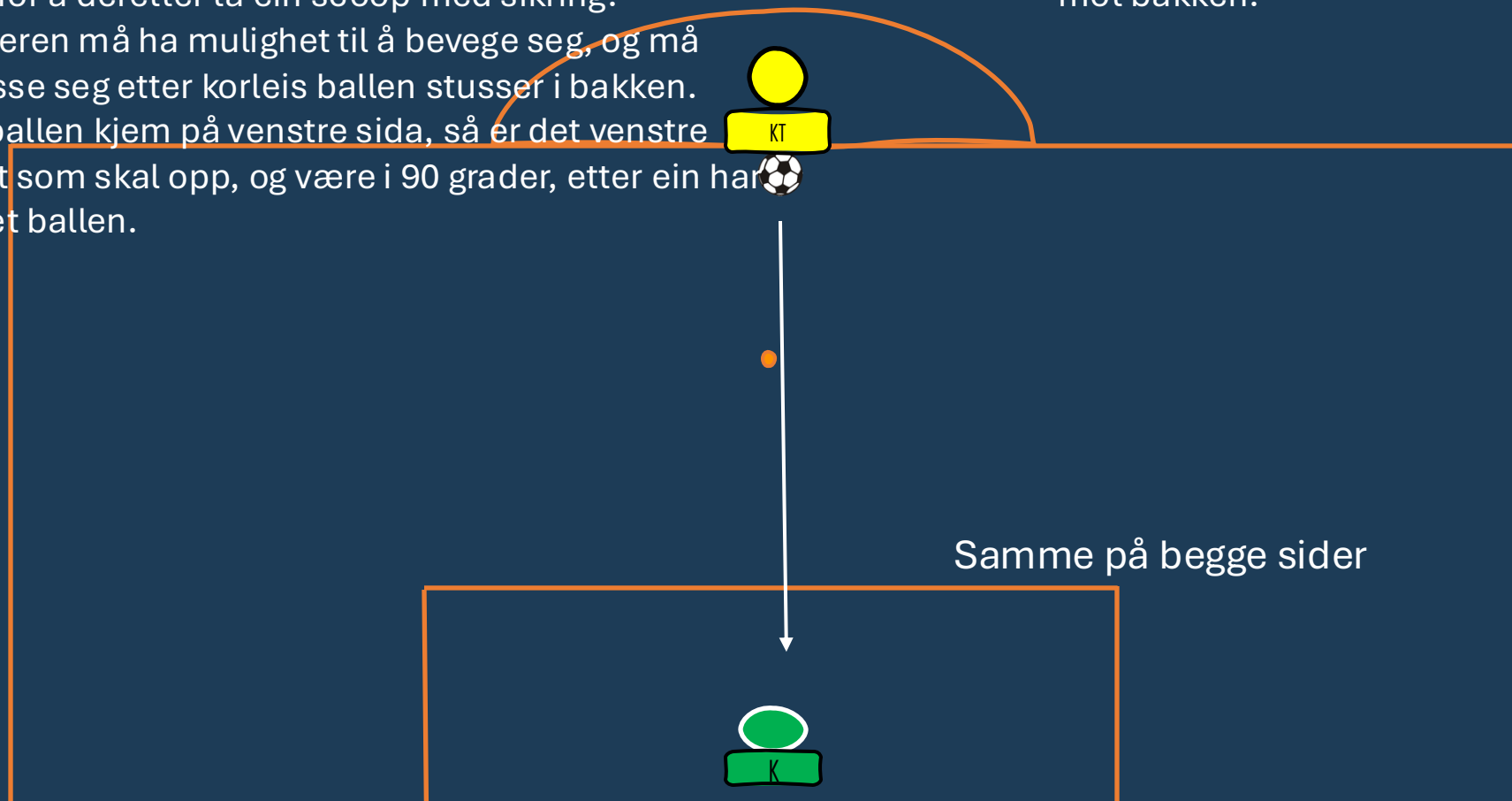


Øving 6 :Scoop med sikring med Stusskot

1. Det er mykje likt som med vanlig Scoop med sikring. Einaste skilnaden er at det er eit stusskot.
2. Eit stusskot er eit skudd som er i bakken rett før ballen kjem mot mål.
3. Her må keeperen følge ballbanen, og få kroppen bak ball, for å deretter ta ein scoop med sikring.
4. Keeperen må ha mulighet til å bevege seg, og må tilpasse seg etter korleis ballen stusser i bakken.
5. Når ballen kjem på venstre sida, så er det venstre kneet som skal opp, og være i 90 grader, etter ein har fanget ballen.

Fallgruver og Fokusområder:

1. Keeperen må ikkje gjere eit utslag for tidleg. Dersom keeperen gjer det, så kan ballen gå forbi, og han klarar ikkje å ta imot ballen
2. Keeper må samsvare å gå ned med hendene for å fange ballen, samtidig som han er på vei ned mot bakken.





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	Skot frå ulike vinklar. Kombiner det med pasningar og ulike situasjonar	Stå imål på avslutningar, kampar, treningar





1: Fallteknikk med fleire aksjonar





2: Sikring med scoop





3: 3stegs på ein fot





4: Scoop med sikring (Stusskot)





5:V-pasning med 1 og 2 touch ilag





6: Smallblokk og Stjerna

