

LEKSJON

25

Øvelse 25 går ut på at:

1 keeper tar stepp over kjeglene(8 kjegler).

Etter det kommer det skudd fra 2 keeper i et hjørne.

NB! 1 keeper skal stå foran kjeglene når skuddet kommer.

Kjeglene settes opp innenfor 5 meter foran mål.

2 keeper står ca. 10 meter foran målet.

Når øvelsen er utført beveger 1 keeper seg tilbake i mål.

Dette gjøres 10 ganger hver 2 Rep.

Resultat:
Rækkevidde
Hurtighet
Balanse
Spens



LEKSJON

26

Øvelse 26 går ut på at:

1 keeper står midt i målet.

2 keeper står ca. på 16-20 meter.

3 keeper/markør står foran 1 keeper og skjermer ballen.

2 keeper skyter ballen mot mål 3 keeper skal ikke ta ballen, men unnvike den slik at 1 keeper kan ta ballen.

Øvelsen skal utføres med 5 skudd til venstre midt på og til høyre 2 rep. hver.

NB! Øk kraften på skuddet etter hvert. Gjerne benytt stuss i skuddet for å øke vanskelighetsgraden.

Resultat:
Rækkevidde
Hurtighet
Reaksjon
Teknikk



LEKSJON

27

Øvelse 27 går ut på at:

5 spillere står fra hverandre ved 16 meteren.

Spilleren skal sentre ballen rolig seg imellom

1 keeper skal stå i mål men må bevege seg sidelengs etter hvor ballen er.

Alle utespillerne kan skyte men la ballen gå litt i mellom seg.

Rep. 2 min 2 ganger.

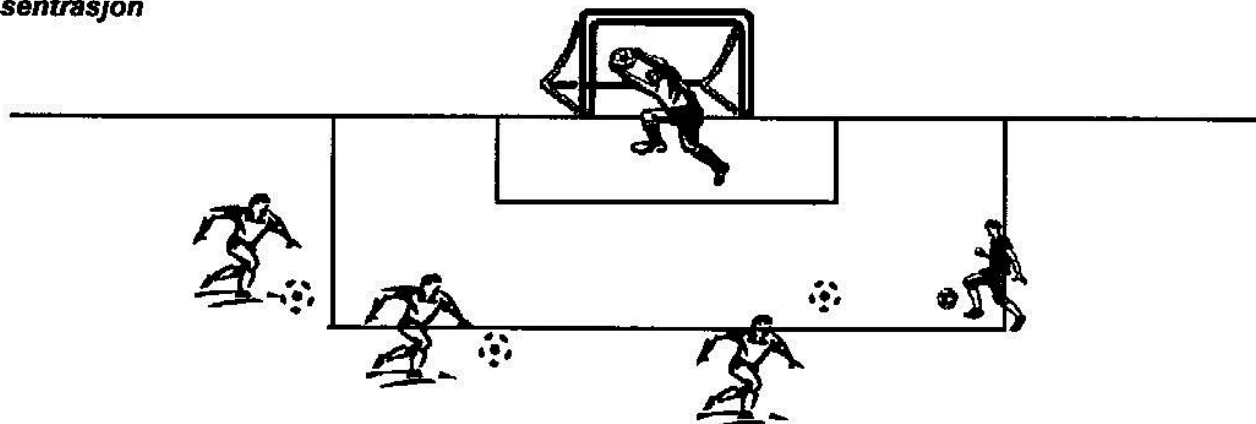
NB! 1 keeper må huske på 45 graderen

Resultat:

Rekkevidde

Reaksjon / konsentrasjon

Balanse



LEKSJON

28

Øvelse 28 går ut på at:

1 keeper skal stå med ryggen mot 2 keeper i målet.

1 keeper skal sprette en ball med begge hendene lavt med bøyde knær.

Når 2 keeper roper skal 1 keeper slippe ballen og snu seg rundt, da vil 2 keeper skyte mot målet.

NB! 2 keeper skal stå ca. 10-12 meter ut fra mål

Ballen skal ikke skytes før 1 keeper er i balanse.

7 ganger hver 1 2 rep.

Øvelsen kan også utføres med at 1 keeper står vendt fremover men ser ned på ballen når han spretter den.

Resultat:

Rekkevidde

Reaksjon / konsentrasjon

Balanse

