

# LEKSJON

## 7

Øvelse 7 går ut på:

**1 keeper ligger på siden mot 2 keeper. 2 keeper skyter ballen litt foran 1 keeper, slik at 1 keeper skal bevege seg skrått utover og ta/fange ballen som kommer.**

**Dette gjøres helt til 1 keeper har kontroll på motsatt stang, slik at ballen er avklart på siden.**

**NB!**

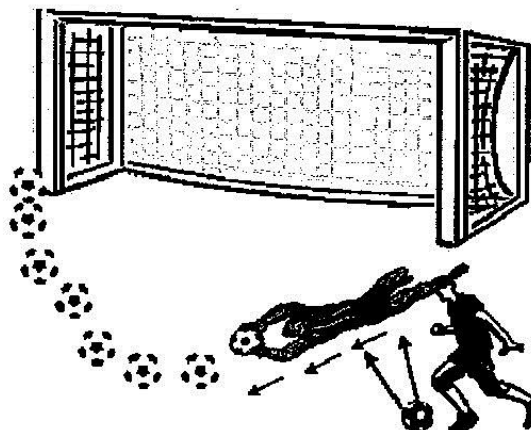
**Ballen sparkes på bakkenivå.**

**Øvelsen gjøres på begge stenger og repeteres 2 ganger hver.**

Resultat:

- Grep
- Fotarbeid i bevegelse(teknikk)
- Kontroll på stengene
- Side balanse
- Avklaring av ball

Ballen sparkes i hurtig tempo  
1 keeper ruller ballen raskt tilbake



Ca.2 meter avstand

# LEKSJON

## 8

I leksjon 8 er det flere øvelser:

Sirkeltrening med 6 poster.

Øvelsen gjøres 2 ganger

**1 Post: 50 spenst hopp over hatt/kjegle med ball på  
2 gang**

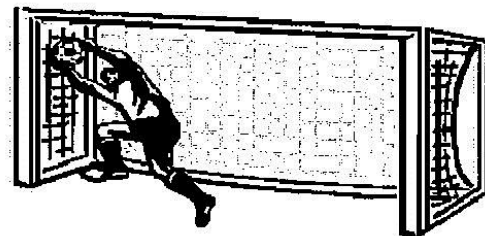
**2 post: Spurt 50meter 50 % rep. 5 ganger  
Spurt 100meter 100 %**

**3 post: 50 situps (rep.2 ganger)**

**4 post: 50 armhevinger**

**5 Post: Skøyteteknikk** Viktig å bruke balanse, tyngdepunkt og overkropp rep. 5 ganger

**6 post: 8 skudd på mål høyt tempo**



## LEKSJON

### 9

#### Øvelse 9 går ut på:

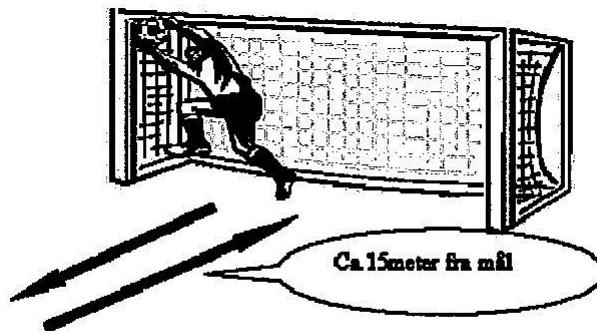
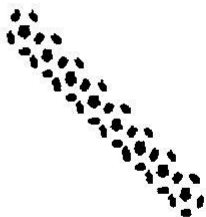
1 keeper springer raskt ut til 2 keeper som står 15meter ute. Beveger seg så baklengs inn til målet, finner grunnstilling midt i målet. 2 keeper skyter da 8 baller til venstre, høyre, oppe og nede. Dette gjøres i raskt tempo.

**NB!**

*Det er forbudt å krysse bena når man beveger seg bakover. 1 keeper*

#### Resultat:

- Tempo
- Teknikk(fotarbeid)
- Intensitet
- Avklaring
- Balanse
- Rekkevidde



## LEKSJON

### 10

#### Øvelse 10 går ut på:

1 keeper tar skøytetak fremmover på kjeglene og krysser kjeglene bakover.

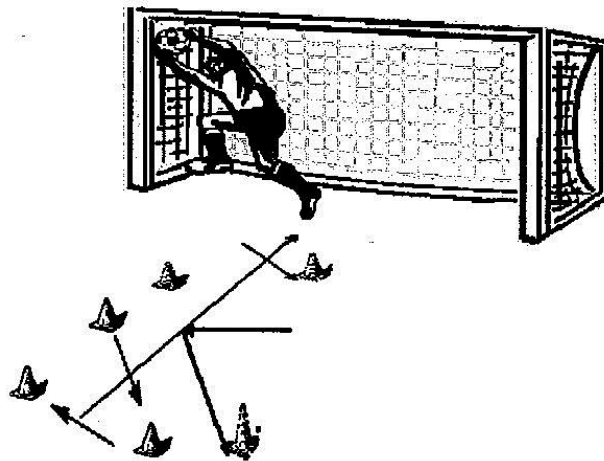
2 keeper skyter 4 skudd når 1 keeper har kommet tilbake i mål.

2 skudd til venstre og 2 skudd på høyre side

Øvelsen gjøres i 2 repetisjoner hver.

#### Resultat:

- Balanse
- Teknikk
- Rekkevidde
- Kontroll med ball



# LEKSJON

## 11

Øvelse 11 går ut på:

**1 keeper skal ut til 2 keeper i høyt tempo.**

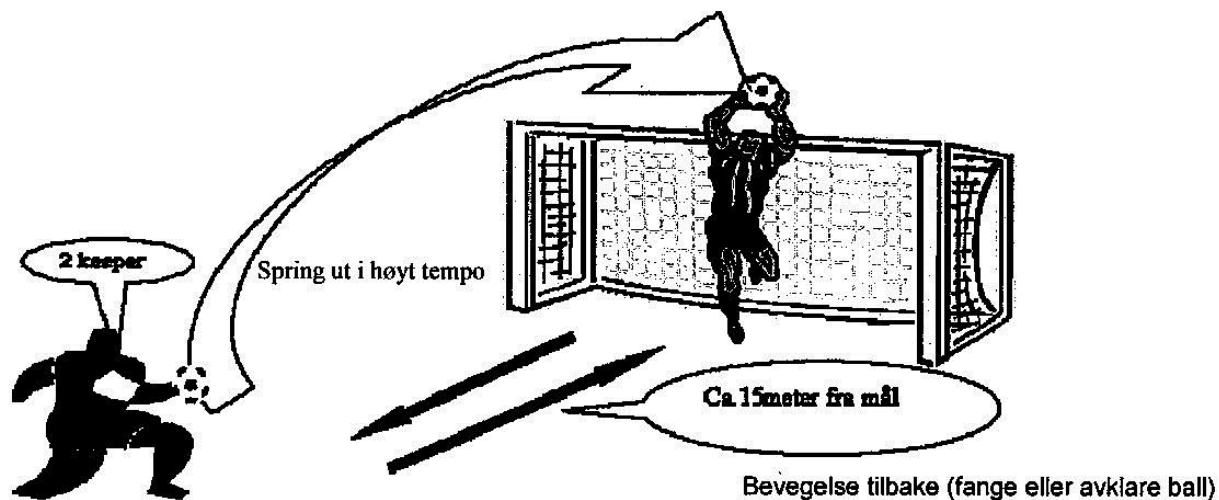
**Deretter beveger 1 keeper seg bakover samtidig som 2 keeper kaster ballen i luften mot målet.**

**1 keeper skal opp å fange ballen i luften, eller avklare over mål**

**Repetisjon 10 ganger hver**

Resultat:

- Spent
- Bevegelse
- Hurtighet
- Konsentrasjon
- Fotarbeid



# LEKSJON

## 12

Øvelse 12 går ut på:

**1 keeper skal stå i grunnstilling midt i målet.**

**2 keeper skyter 8 baller intensivt tempo mot målet.**

**1 keeper skal prøve å redde ballene som kommer i mot.**

**NB!**

**1 keeper må raskt opp for hvert skudd som kommer,**

**(ikke dett på rumpa)**

**2 repetisjoner hver.**

Resultat:

- styrke
- Spent
- Sikkerhet
- Orienterer seg
- Hurtighet
- Balanse

