

## **Oppvarming av keeper før trening og kamp.**

### **1. GENERELL OPPVARMING**

Lett jogg/løping på tvers av banen. Følgende bevegelser skal gjennomføres:

- a. Armene skal roteres en og en, i begge retninger
- b. Begge armene skal roteres samtidig
- c. Sparke opp med helen bak
- d. Høye og rolige kneløft hvor kneet føres helt opp mot brystet
- e. Hoppe opp for å fange ball på det høyeste punktet
- f. Sideveis bevegelse uten at beina skal krysses

2. Tøye lett.

### **3. OPPVARMING AV BUK- OG RYGGMUSKELATUR**

Til denne øvelsen trengs det en makker. Keeperen skal ligge utstrakt i full lengde på underlaget, makkeren steller seg da opp inntil føttene på keeperen. Deretter skal ballen kastes til annenhver side hvor keeperen skal returnere ballen til makkeren før han starter bevegelsen over til den andre siden. For å øke intensiteten i øvelsen, kan keeperen ha beina oppe fra underlaget under gjennomføringen.

### **4. GREP**

Til denne øvelsen trengs det en makker. Keeperen skal stå oppreist, makkeren skal sparke ballen fra 5-10 meters avstand mot overkroppen på keeperen. Keeperen skal holde ballen i fast grep.

### **5. GREP OG FALLTEKNIKK**

Samme øvelse som over, men denne gangen skal keeperen få ballene langs bakken til annenhver side. Ballen skal rulles rolig ut til makkeren igjen.

### **6. FALLTEKNIKK**

Samme øvelse som over, men denne gangen skal keeperen få ballene i luften til annenhver side. Ballen skal rulles rolig ut til makkeren igjen.

### **7. FELT- OG IGANGSETTINGSTEKNIKK**

Til denne øvelsen skal det slås lange og høye baller som keeperen skal ut i feltet og hente. Det er ingen nødvendighet med mål til denne øvelsen. Ballene slås som innlegg med en avstand fra 25-35 meter, fra annenhver side. Keeper setter i gang ved å kaste ballen presist til den som slo innlegget.

### **8. UTSPILL 5-METER**

Avslutningsvis kan keeperen dersom ønskelig, slå egne 5-meters utspill.

### **9. Lett uttøying**