

LEKSJON

1

Øvelse 1 går ut på:

1 keeper står på 1 fot, 2 keeper skyter ballen mot brystet til 1 keeper. Dette gjøres 20 ganger på hver fot, rep. 2 ganger hver.

NB!!

*Keeperen som tar imot ballen skal ha rett grep på ballen.
Husk å balanser med kroppen.*

Resultat:

- Balanse trening
- Riktig grep på ballen
- Riktig tyngdepunkt
- Fokusering
- Trening til beina



LEKSJON

2

Øvelse 2 går ut på:

Bevegelse rundt keeper 1.

Keeper 2 kaster ballen på siden slik at 1 keeper skal bevege seg rundt og ta ballen i en hel sirkel. Dette gjøres begge veier.

Repetisjonen gjøres 2 ganger hver.

NB!!

Viktig å kaste ballen i høyde slik at keeper som tar imot skal fange ballen.

Resultat:

- Tyngdepunkt
- Bevegelse
- Grepeteknikk
- Bra for mage og rygg
- Fokusering



LEKSJON

3

Øvelse 3 går ut på:

Keeper 1 kaster ballen til keeper 2 som ligger på ryggen.

I keeper beveger seg bakover og kaster til venstre, høyre og midten på den 2 keeperen, samtidig som 1 keeper rygger beveger 2 keeper seg fremover.

Øvelsen rep.2 ganger

NB!!

Det er viktig å kast ballen hardt tilbake til hverandre

Resultat:

- Grep på ballen
- Bra for mave
- Bra for å kontrollere bevegelsene sine
- Bra for å trene rygg
- Fokusering



LEKSJON

4

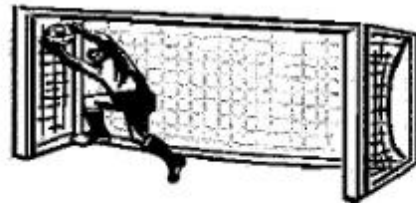
Øvelse 4 går ut på:

1 keeper skal bevege seg fra midten til venstre stang og så til høyre stang i 2 repetisjoner. Deretter står 1 keeper midt i målet og 2 keeper skyter til sidene og i midt i målet. Dette gjøres 4 ganger med 4 baller.

Repetisjonen gjøres 2 ganger.

Resultat:

- Høy intensitet
- Balanse trening
- Fokusering
- Strekke seg ut til sidene(trene røkkoviddo)
- Styrketrening
- Grip ball teknikk(hvis retur ut til sidene)
- Hurtighetstrening
- Fot teknikk



LEKSJON

5

Øvelse 5 går ut på:

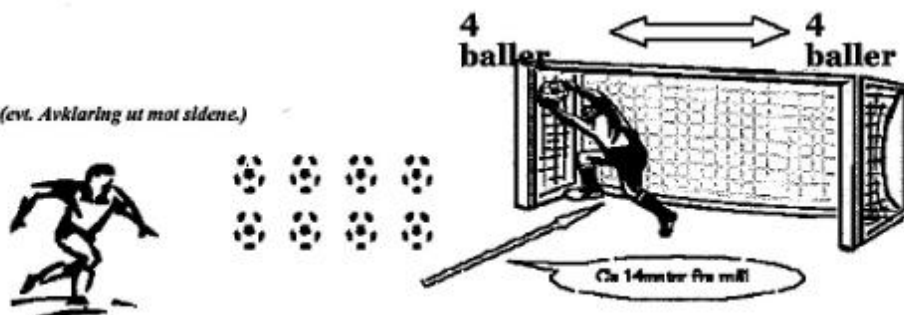
1 Keeper står midt i målet, deretter beveger 1 keeper seg til venstre stang og til høyre stang der skuddet kommer.

Dette gjøres 4 ganger på hver side med 8 baller.

Repetisjon 2 ganger hver

Resultat:

- Fot teknikk
- Balanse
- Styrke
- Rekkevidde
- Grep på ballen "fast grep" (evt. Avklaring ut mot sidene.)
- Hurtighet



LEKSJON

6

Øvelse 6 går ut på:

1 keeper skal bevege seg fra midten av målet til venstre stang og deretter til høyre stang og til kjeGLE 1 på venstre stang, så deretter i grunnstilling midt i målet.

Deretter kommer skuddet hvor som helst. Dette gjøres på alle 8 kjeGLEne.

NB!

Når man er ferdig med en kjeGLE 1 på venstre side begynner man på kjeGLE 1 høyre side.

Bevegelse skjer sidelengs og det er forbudt å krysse bena.

Resultat:

- Fot teknikk
- Intensitet
- Rekkevidde
- Styrke trening
- Fokusering
- Avklaring fast grep

