

Keeperferdighet - Gjennomspill og 1 v 1

Gjennomspill og 1 v 1 - fallteknikk - øvelse 1

Anbefalt fra nivå: 6 - 8



Organisering:

Trener slår baller inn mot mål. Keeper angriper ball og fanger den så tidlig som mulig med rett fallteknikk

Læringsmomenter:

1. Beveg deg skrått framover mot ballens bane
2. Sats på foten nærmest ballen
3. Strekk fram armene mot ballen
4. Kast deg på siden

Variasjoner:

Øvelsen kan også kjøres med motstand.
Baller kan slås ikke bare langs bakken.

 VIS VIDEO



Gjennomspill og 1 v 1 - grep - øvelse 1

Anbefalt fra nivå: 9 - 11



Organisering:

To keepere overfor hverandre, avstand 15- 20 meter (eller kortere avh av alder). Ballen sparkes med vrist slik at den stusser i bakken foran keeper som møter ball og fanger den.

 Fortsett med "Kom igang"

