

Keeperøkt: 6-12 år

Første gang i mål

- [Oppvarming](#)
- [Hoveddel](#)
- [Avslutning](#)

Keeperhåndball

Keeperferdighet

Tid

15 min

Organisering

Utstyr: 2 mål, vester og baller

Øvelse for 6 – 20 keepere/spillere

Keeperhåndball er en god oppvarmingøvelse. Særlig bra for store keepergrupper som ikke kjenner hverandre så godt

- 2 lag spiller mot hverandre som en kamp
- Spillerne kaster ballen til hverandre, men det er kun lov å ta 2 skritt ved ball i hendene
- 2 omganger 4-6 min hver omgang. Om spillerne er slitne kan man kjøre flere og kortere omganger

Hva lærer du?

- Spill på lag betyr alltid at enkeltspillere må samarbeide. Dette betyr hensyn og involvering
- Alle er viktige og alle må føle seg som en del av laget. Viktig del av alle lagspill er den taktiske forståelsen av hvor mange spillere som kan angripe og hvor mange som må holde tilbake
- Spillet krever at spillerne griper ballen i ulike posisjoner på forskjellige måter. Noen ganger tar man i mot ball når man står stille, mens andre ganger er man i bevegelse
- Valg og vilje til både å hindre og score mål er også sentralt i lagspill

Tips

- Ulike måter å score mål på. Boksing en hånd eller to hender, volley fot, hode osv
 - Ballen kan kun kastes fremover
 - Ved å gi lov til å løpe med ball blir øvelsen nesten som rugby. Pass på at kroppskontakten ikke blir for heftig
 - Flere baller samtidig gjør øvelsen mer utfordrende. Mange spillere = flere baller
 - Joker. Spillere som bare er med laget som til en hver tid har ballen
-
- [Oppvarming](#)
 - [Hoveddel](#)
 - [Avslutning](#)

Hvilken ball skal jeg fange

Keeperferdighet

Tid

15 min

Organisering

Utstyr: Lave markører, baller

Øvelse for 6 til ca 20 keepere

Keeperne blir delt i 2 like lag

Stor avlang firkant som blir delt i 3 med markører

- Lagene fordeler seg i de 2 firkantene på endene, mens området/firkanten i midten er tom. Størrelsen må tilpasses antall keepere og alder/nivå.
 - Keeperne på ene laget har hver sin ball
 - Normalt kaster keeperne ballene samtidig over til firkanten/området til motstander laget
 - Trener teller ved hvert kast hvor mange baller lagene fanger før ballen er i bakken
 - Det laget som har tatt i mot flest baller i løpet av 3 min eller 10 kast har vunnet
 - Baller som blir kastet eller skutt, men som bommer på motsatt firkant telles som et mottak av keeper
 - Ballene samles og rollene blir snudd. Det laget som kastet sist må nå fange baller
-
- Eldre keepere kaster og skyter hardere og mer presist som krever at området som skiller lagene må være større
 - Samtidig må områdene lagene opererer i ikke være for store
 - La keeperne selv finne ut hvordan de best mulig måte fanger flest baller
 - Hvor skal jeg plassere meg i firkanten? Skal alle kaste samtidig? osv

Hva lærer du?

- Samarbeid og utvikling av hvordan laget sammen løser utfordringer
- Spørsmålet er hele tiden hvordan fange flest mulig baller og å kaste/skyte slik at det blir vanskelig for motstanderlaget
- Valg av forflytningsteknikker (fremover, bakover og sidelengs)
- Grep lave baller, høye baller og baller til siden
- Kommunikasjon. Alle kan ikke gå på samme ballen

Tips

- Kast er den enkleste måten å treffe motsatt firkant. Volley skudd gjør både serving og mottak mer vanskelig
- Antall keepere og størrelsen må tilpasses og justeres
- 3 lag der det ene hviler?
- Utgangsposisjonen til laget som skal fange baller kan styres. Ved å si at de må sitte på huk, kne,

ligge må magen, blir øvelsen mer utfordrende

Mitt nummer - min ball

Keeperferdighet

Tid

15 min

Organisering

Utstyr: Lave markører, baller

Øvelse for 6 til ca 16 keepere

Keeperne blir delt i 2 like lag

Stor avlang firkant som blir delt i 3 med markører

- Lagene fordeler seg i de 2 firkantene på endene, mens området/firkanten i midten er tom. Størrelsen må tilpasses antall keepere og alder/nivå
 - Alle keeperne får sitt nummer (eller bokstav) som de må huske
 - En keeper på det ene laget kaster ballen inn i motsatt firkant
 - Før ballen forlater armen må han/hun rope et nummer (bokstav) som betyr at det er keeper med de nummer som skal fange ballen før den går i bakken
 - Trener teller hvor mange baller lagene klarer å fange
 - Baller som blir kastet eller skutt, men som bommer på motsatt firkant telles som et mottak
 - Det laget som har tatt i mot flest baller i løpet av 3 min eller 10 kast har vunnet
-
- Eldre keepere kaster og skyter hardere og mer presist. Dette får konsekvenser som gjør at området som skiller lagene må være større
 - Samtidig må områdene lagene opererer i ikke være for store. Keeper skal alltid ha en mulighet å fange ballen
 - La keeperne selv finne ut hvordan de best mulig måte fanger flest baller
 - Hvor skal jeg plassere meg i firkanten? Skal alle kaste samtidig? osv

Hva lærer du?

- Samarbeid og utvikling av hvordan laget sammen løser utfordringer
- Spørsmålet er hele tiden hvordan fange flest mulig baller og å kaste/skyte slik at det blir vanskelig for motstanderlaget
- Valg av forflytningsteknikker (fremover, bakover og sidelengs)
- Grep lave baller, høye baller og baller til siden
- Kommunikasjon. Alle kan ikke gå på samme ballen

Tips

- Kast er den enkleste måten å treffe motsatt firkant. Volley skudd gjør både serving og mottak mer vanskelig
- Antall keeper og størrelsen må tilpasses og justeres. Firkantene kan også justeres individuelt for å jevne ut forskjeller
- 2 baller?
- 3 lag der det ene hviler?

Ingen baller gjennom mitt land

Keeperferdighet

Tid

15 min

Organisering

Utstyr: Lave markører og baller

Øvelse for 9 – 18 keepere

Keeperne blir delt inn i 3 lag

- Stor avlang firkant som blir delt i 3 med markører. Firkanten i midten er minst 3 ganger større enn de to ytre firkantene
- Lagene fordeler seg i de 3 firkantene/områdene
- Øvelsen går ut på at lagene på endene skal kaste eller skyte ballen til hverandre
- Laget i midtre firkant skal stoppe/fange flest mulig kast eller skudd i løpet av 1 – 2 min
- Alle lagene tar tur i midten
- Det er ikke lov å bevege seg inn i firkantene til andre lag. Keeper kan kun gå utenfor egen firkant for henting av ball

NB: Blir det vanskelig for laget i midten å stoppe/fange baller, legger man inn at ballen må stusse inne i firkanten i midten før ballen når det andre

Hva lærer du?

- Samarbeid og kommunikasjon innad i laget
- Forflytning (fremover, bakover og sidelengs)
- Hurtighet
- Balanse
- Grep ved både lave og høye skudd.gå på samme ballen

Tips

- Mål og utfordring kan bestemmes og justeres gjennom firkantene sin utforming
- Små firkanter på endene gjør det målområdet mer vanskelig å treffe
- Stor firkant i midten gir keeperne bedre tid og større sjanse til å fange ballen
- 2 baller samtidig?
- [Oppvarming](#)

- [Hoveddel](#)
- [Avslutning](#)

Prikken

Keeperferdighet

Tid

15 min

Organisering

Utstyr: Mål og ball

- Prikken er en skudd/redning konkurranse der alle kjemper mot alle
- Målet er å slippe inn færrest mål og score flest
- Hver deltaker har 3 eller 5 prikker. (1 prikk = 1 baklengs mål)
- Når det blir scoret og spilleren får tredje (femte) prikken er man ute. Deltaker som har scoret på keeper som er ute av konkurransen, må likevel gå i mål

Avstanden mellom mål og skytter må justeres etter alder og nivå.

7 åringer kan skyte i et lite mål fra 7 – 8m, mens en god 12 åring kan skyte fra 14-16m i et stort mål. Her må du som organisator prøve deg frem.

Er keepergruppen stor, flere enn 10-12. Bør man bruke 2 mål. Kanskje kan de 3 beste i hver av gruppene gå til en finale?

Hva lærer du?

- Deltakerne vil måtte håndtere litt press ved både å være keeper og målscorer
- Situasjonen gjør at keeper står alene og ingen kan hjelpe
- For keeperne handler det om de skal satse på hvor skuddet kommer, eller prøve å lese hvor spiller skal har tenkt å skyte
- Tilløp, kroppsvinkel og skuddfot kan gi informasjon om hvor skuddet kommer

Tips

- Varier avstand mellom skytter og mål. Dette avgjør hvor vanskelig det er å få en prikk
- Eldre og yngre keepere kan konkurrere sammen. De eldre må bruke den ”dårlige” foten, eller skyte fra lengre distanse
- Skuddene utføres gjennom volley eller halv-volley
- 2 og 2 konkurrerer sammen. Begge i mål samtidig og skyter hver sin gang

- Tweet
- Like { 2
-