

Keeperferdighet - Skudd

Lobb over keeper

Anbefalt fra nivå: 12 - 14



Organisering:

Trener kaster eller sparker balle over keeper etter at denne har kommet noe ut av målet

Læringsmomenter:

1. Løp etter ballen
2. Sats på høyre bein, eller venstre avhengig av vinkel og hvor langt mot mål ballen går

VIS VIDEO



Skudd - fallteknikk progresjon

Anbefalt fra nivå: 9 - 11



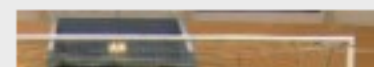
Organisering:

Start sittende mens trener sparker baller langs bakken til venstre og høyre for keeper.

Variasjoner:

Utfør samme øvelse i knestående og senere stående.

VIS VIDEO



Fortsett med "Kom igang"

Slenge seg sittende

Anbefalt fra nivå: 9 - 11



VIS VIDEO

