



Lørenskog IF

Utvikling keeperspillere



Trening – grunnleggende

- Felles forståelse er viktig for bedre læring.
 - ✓ Vi må ha felles ord og uttrykk for å lette forståelse
 - ✓ Felles forståelse letter kommunikasjon

- Trygghet i gruppa er viktig for alle
 - ✓ Alle må sette grenser.
 - ✓ Har man en dårlig dag si fra
 - ✓ Ha rom for at andre har dårlige dager

- Det er ingen fasit i det å være keeperspiller
 - ✓ Det er derimot ting som er mindre smart å gjøre

- Keepertrener 1, del 1 og del 2 kurs
 - ✓ Alle Keeperspillere som er tatt ut skal gjennomføre dette

Keepertrener teamet Lørenskog IF 2016

Kamil Olsztynski Keeperansvarlig.

Vegar Dahl A-lag/ U18

Sarosh U15/U16 Akademiet

Sigurd Wiik Hagen U13/U14 Akademiet.

Bjørn Erik Jessen U14 Satsning/Rekrutt

Henning Aatangen Toppfotball Jenter

Kamil Olsztynski Keeper-Akademi



Temaer



Lørenskog IF

Måned	Tema Kommunikasjon skal alltid være tilstede på trening og kamp
Jan	Grunnstilling/startstilling
	Fallteknikk
	Grep
	Bevegelse/balanse
	Fysiske øvelsesvalg
	Pasninger/mottak
Feb-Mars	Fysiske øvelsesvalg
	Kommunikasjon
	Pasninger/mottak
	Feltarbeid
	Grep



Temaer

Måned	Tema Kommunikasjon skal alltid være tilstede på trening og kamp
April/ Mai	Pasninger/mottak
	Feltarbeid
	Grep
	Øve mye spillrelatert
Juni	Øve mye spillrelatert
	Bevegelse/balanse
	Pasninger/mottak
	Grep



Lørenskog IF

**Keeperspiller skoler
Lørenskog IF**

DATO KOMMER



Temaer

Måned	Tema Kommunikasjon skal alltid være tilstede på trening og kamp
Juli	Grep
	Pasninger/mottak
	Feltarbeid
	Øve mye spillrelatert
Aug/Sept	Bevegelse/balanse
	Grep
	Pasninger/mottak
	Feltarbeid
	Fallteknikk



Lørenskog IF

**Trener kurs
Lørenskog IF**

DATO KOMMER



Temaer

Måned	Tema Kommunikasjon skal alltid være tilstede på trening og kamp
Okt	Øve mye spillrelatert
	Bevegelse/balanse
	Grep
	Pasninger/mottak
Nov / Des	Feltarbeid
	Bevegelse/balanse
	Grep
	Fallteknikk



Lørenskog IF

**Trenerforum
Lørenskog IF**

Dato kommer





Lørenskog IF


Et godt miljø er grunnlaget for å lykkes

TRYGGHET + MESTRING = TRIVSEL



**ALLE SOM ØNSKER Å SPILLE FOTBALL SKAL FÅ ET GODT TILBUD
RETT AKTIVITET FOR RETT MÅLGRUPPE**



Under 8	Lær gjennom lek Mottak/grep Distribusjon Generell ballbehandling, føtter og hender Enkel fallteknikk	Litt om plassering	 Lørenskog IF Lek Veksle mellom å være keeperspiller og utespiller
8 – 10	Utgangsstilling Mottak/grep (høye/lave) Distribusjon Fallteknikk	Koordinasjon Fotarbeid Reaksjonsevne Plassering Dirigering	Motorisk gullalder Regler Vær fornøyd med små framskritt Veksle mellom å være keeperspiller og utespiller
11 – 13	Utgangsstilling Mottak/grep – alle typer Fallteknikk og sats Enkelt feltarbeid (fra kant og forfra) Gjennomspill En mot en situasjoner Tilbakespill og generell distribusjon	Plassering og posisjonsspill Dirigering, regler, kommunikasjon Fotballforståelse (lese spillet) Evne til å forbedre valg, øve i spillesituasjoner Dødballer	Læringshunger! Ideell læringsperiode Stort utviklingspotensial Nå vil noen ta steget mot å bli keeper Veksle mellom å være keeper og utespiller
14-	TEKNISK	Utvikling av grunnteknikker Feltarbeid Gjennomspill, en mot en Tilbakespill Dødballer, straffespark	Læringshunger! Ideell læringsperiode Stort utviklingspotensial
14-	TAKTISK og andre momenter	Plassering Distribusjon Dirigering, samhandling Roller, ansvar Kommunikasjon, feedback Konsentrasjon, mental trening Analyser	Læringshunger! Ideell læringsperiode Stort utviklingspotensial



Organisering

- Hvordan ivareta føringene, forutsetningene og tilbud i praksis?
- Forholdet mellom selvlærende aktiviteter og veiledning/instruksjon? Hvordan tilrettelegge for læring i praksis?
- *Hva kan vi voksne gjøre for å få flere til å ønske å bli keeperspillere? Hvordan gå fram?*
- Hvorfor er det lurt å veksle mellom å være keeperspiller og utespiller? Hvordan løser vi det i praksis?
- *Hvordan legge til rette for keeperutvikling i klubben? Når starte med dette?*





Organisering

- Noen føringer
 - ✓ Bevisst valg om å bli keeperspiller
 - ✓ Motivert og ønsker å lære nye ting
 - ✓ Mottakelig for trening av teknikker
 - ✓ Forstår bedre konkret instruksjon og veiledning



Organisering

- Noen føringer, forts.
 - ✓ Godt organiserte treninger viktigst
 - ✓ Stimuler til egenaktivitet
 - ✓ Tilby ekstratrening for de ivrigste
 - ✓ Keepertrening alene eller sammen med alle spillerne
 - Størst mulig grad veilede i spillsituasjoner – trener både valg og utførelse





Keeperspillerens to hovedoppgaver

1. Hindre motstander i å score
2. Bidra til at eget lag kan score



➤ **Prioriterte delferdigheter i forsvar**

- ✓ Utgangsstilling og plassering
- ✓ Grep og mottaksteknikk
- ✓ Fallteknikk
- ✓ Keeperspillerens pasningsspill
- ✓ En mot en-situasjoner



➤ **Prioriterte delferdigheter i angrep**

- ✓ Keeperspillerens pasningsspill
- ✓ Utspark og utkast
- ✓ Plassering



Praksis

- Informasjon om treningsøkt i forkant av treningen
- Øvelser i henhold til tema
- Komme hurtig i gang
- Tyngre diskusjoner tas etter praksis
- Demo med et helt lag – det er hverdagen for de fleste av oss
- Følge opp den enkelte med spillersamtaler og utviklingsmål





Keepertrening - Nettsider

- www.keeperifokus.no
 - ✓ Bra øvelsesbank

- www.keeperhansker.no
 - ✓ Gode råd for å behandle utstyret riktig





Valg og handling

- Vi kan slå fast at keeperspilleren møter en rekke krav i en spillsituasjon. Det stilles krav til den individuelle dimensjonen ved keeperspillerens ferdighet. Dersom man skal lykkes og mestre situasjonen, må han/hun utføre hensiktsmessige valg og handlinger ut fra spillsituasjonen. I tillegg må løsningen være hensiktsmessig sett i forhold til medspillerne. Den relasjonelle dimensjonen av keeperspillerens ferdigheter blir satt på prøve. En viktig forutsetning for dette er at valg og utførelse er i tråd med de kollektive retningslinjene for laget, den strukturelle dimensjonen ved fotballferdighet. Kampens klima vil påvirke både handlingsalternativene, handlingsvalgene og handlingene. I tillegg stilles det krav til spillerens fysiologiske, psykologiske og sosiale ressurser. Hvor utviklet disse ressursene er, vil være med på å avgjøre om keeperspilleren lykkes i spillsituasjonen.



Teknikk – defensivt

Grunnstilling/startstilling

- Alltid være klar til å gjøre en redning
- Stå med tyngden framover på "tærne", beinavstand som skulderbredde
- Ha lett bøyde ankelledd og knær. Være bøyd i hoftelddet.
- Armene skal være plassert foran kroppen og albueleddet skal være bøyd.
- Hendene åpne, innsiden peke framover mot ballen.
- Hodet må være stabilt og blikket 100% konsentrert mot situasjonen
- Kroppen i balanse
- Man må stå i ro når skuddet blir avfyrt





Grep – generelt

- Ha kroppen bak ballen
- Møte ballen så tidlig som mulig med hendene, armene og kroppen
- Sørg for at hendene alltid er bak og rundt ballen
- Første ballkontakt er med fingertuppene, fingrer og så håndflatene
- Armene bøyes etter ballkontakt for å dempe hastigheten i ballen og for så å bringe ballen i sikring inn mot kroppen.
- Ballen må tas imot med en myk, fjærende bevegelse. Hvis mottaket er for "hardt", kan ballen returnere ut på banen igjen.





Feltarbeid – generelt

- **Før innlegget:** skaffe seg oversikt over både med- og motspillernes posisjoner.
- **Når innlegget kommer:** Være rett plassert – ta rett beslutning om å forlate målet eller bli stående – gi klare, tidlige og riktige beskjeder
- Når keeper forlater målet:
- Bedømme hvor innlegget vil komme
- Bestemme hvilken vei til ballen som er den korteste, raskeste og riktigste
- Rope "KEEPER" og overta hovedansvaret for ballen.
- Prøve å fange ballen foran motspiller
- Holde ballen i fast grep og sikre ballen.
- Bokse/fiste ballen vekk når man er i trengt og presset situasjon
- Velge riktig teknikk og utføre den riktig





Fallteknikk

- Man må ikke kaste seg unødvendig. Ballen kan mistes i svevet, keeperspilleren kan ikke beskytte seg skikkelig, og det går tid før ballen kan settes i spill offensivt igjen.
- Ballen må møtes før kroppslinjen. Når dette ikke er mulig, må ballen reddes bak kroppslinjen.
- Man må kaste seg i rett linje til ballen
- Søk ballen først med hendene. Hvis mulig med begge hender. Hvis ikke, med en hånd (dette er raskere og større rekkevidde – men større sjanse for returer!)
- Keeperspilleren må gjøre bruk av hele siden av kroppen ved landing etter utfall. **Landing direkte på skulder, albue eller kne må unngås!**
- Når man har fanget ballen skal den trekkes inn mot og sikres til kroppen.
- Keeperspilleren skal etter redning beskytte seg selv og ballen





Opphoppsteknikk (bla trestegsteknikk)

- Øyekontakt med ballen
- Bevegelse aller helst mot ballen – må man rygge, rygg sideveis – og ALLTID se på ballen.
- Satse helst med ett bein. Husk svingbeinet! (Satser man med venstre bein, blir høyrebeinet svingbeinet – og omvendt).
- Svingbeinet brukes også til å forsvare keeperspilleren.





Fotarbeid (forflytningsteknikk)

- Keeperspilleren forflytter seg først og fremst i forhold til ballens posisjon fra målet (avstand og vinkel), men også ihht medspillernes og motstanderens posisjoner og sterke/svake sider, og ikke minst keeperens egne sterke og svake sider.
- Bevegelsene går alltid forover eller sideveis – aldri rygge fordi det hemmer mulighetene for å få satset skikkelig.





Teknisk utførelse i èn mot èn situasjoner

- Keeperspilleren må forsøke å komme så tett som mulig på angriper
- Keeperspilleren må bevege seg hurtig framover i starten for så å roe ned når angriper nærmer seg.
- Keeperspilleren må forsøke å få angriperen til å sette ned tempoet.
- Keeperspilleren må angripe ballen direkte hvis ballføring blir for lang
- Keeperspilleren må holde en lav og bred startposisjon
- I grunnstillingen må den ene foten være litt foran den andre for å lett forflytte seg etter angriper
- Armene lave ved siden av beina, avstivete håndledd
- Konsentrer og ha fokus på ballen
- Keeperspilleren må være tålmodig, angriper har press og dårlig tid
- La angriper agere først, så kan keeperspilleren reagere. Eventuelt kan man agere først for så å se hvordan dette påvirker angriperen.





Generelt om distribusjon

- Keeperspilleren må bestemme seg for når han/hun skal sette spillet i gang.
- Keeperspilleren må bestemme seg for hvilken igangsettingsteknikk som skal benyttes
- Keeperspilleren må bestemme seg for hvor ballen skal lande
- Det finnes en rekke teknikker man kan bruke i igangsettingen – ta høyde for individuelle forskjeller og situasjonsbetingede tilpasninger





Underarmskast (bowlingkast)

- Holde ballen mellom indre håndflate og nedre del av underarmen
- Føre kastarmen bakover før kastet
- Eventuelt tilløsskritt framover med god bøy i fremre kneledd, lav overkropp
- Kastarmen "henter" ballen langt bak kroppen
- Motsatte arm pekende framover
- Bøy i knærne
- Beina i retning mottaker av ballen
- Slipp ballen lavt langs bakken og la den rulle uten å stusse
- Strekke armen idet ballen forlater hånden
- Følge ballbanen med kastarmen



Teknikk – offensivt

- Overarmskast – langt og kort
- 3-4 skrittets tilløp med ballen før kastet
- Føre ballen bak hodet med nesten strak kastarm
- Holde ballen håndflaten med støtte fra nedre del av underarmen
- Den andre armen balanserer kroppen og viser kastretningen
- Strak arm, armen med ball føres framover over hodet og skulder, tett forbi øret, i kastet
- Tyngden føres fra bakre til fremre bein
- Ballen kastes så hardt som mulig
- Styr ballen mot mottaker med fingertuppene
- Etter at ballen forlater armen, "bli" med ballen i bevegelsen framover





Pasning fra bakken

- Ballen sparkes fra liggende
- Langt siste steg før tilslag
- Standfot litt bak og på siden av ballen
- Strak vrist, treffpunkt på ballens underside
- Før foten "gjennom" ballen i retning mottaker
- Fullfør bevegelsen





Pasning på volley

- Hold ballen foran kroppen med en hånd eller to hender
- Øynene på ballen
- Bevegelse noen steg framover før ballen slippes foran kroppen
- Kroppstyngden over eller noe bak standfoten
- Noe bøy i standfotens kneledd
- Spark til ballen i sentrum
- Strekke vrista i tilslaget
- Sving sparkefoten helt gjennom ballen i en bevegelse
- Etter sparket, fullfør bevegelsen framover





Medtak med ulike kroppsdeler

Samme øvelser og momenter som for utespillerne

- Heading
- Begge ben
- Lår
- Brystkasse





Hurtighet og spenst

- Hurtighet og spenst er som regel to sider av samme sak, og dette er kanskje det viktigste parameteret for en keeperspiller. Samtidig kan vi si at det er det fysiologiske parameteret som enklest lar seg "kombinere" med vanlig fotballtrening. Mange treningsøvelser som søker å utvikle keeperspillerens fotballferdigheter, virker også utviklende på keeperspillerens hurtighet og spenst. Hopp og korte løp inngår i mange treningsøvelser.



Styrke

- Både arm- og beinstyrke er viktig for en keeperspiller, av flere årsaker. En keeperspiller er ofte involvert i dueller med motspillere, både i lufta og langs bakken, og styrke kan bidra til å vinne flere av disse duellene. En keeperspiller som føler seg sterk og godt trent, vil også ha selvtillit til å oppsøke flere slike dueller. Et solid styrkegrunnlag vil dessuten bidra til å forebygge skader. Riktig styrkepåvirkning vil kunne utvikle hurtighet/spenst hos keeperspilleren, noe som vil være gunstig. Gal styrkepåvirkning vil kunne gjøre det motsatte.
- Et siste moment er at volumøkende styrketrening vil gjøre at keeperen blir større, og det kan være en fordel i èn mot èn – situasjoner.
- Det er likevel ikke noen fordel hvis det går ut over keeperspillerens smidighet og reaksjonshurtighet.





Bevegelighet

- Bevegelighet dreier seg om evnen til bevegelsesutslag i ledd og leddkjeder. Vi omtaler ofte keeperspillerens funksjonelle bevegelighet som "smidighet". Man bør drive bevegelighetstrening begrensende på de leddutslagene som kreves.





Fysiologiske ressurser

- Utholdenhet
- I mange kamper kan det gå lang tid mellom hver gang en keeperspiller er involvert, og det kan være vanskelig å holde oppe konsentrasjonen i slike situasjoner. Den viktigste grunnen til at man bør drive utholdenhetstrening, er derfor at man skal ha god nok fysiologisk utholdenhet til å klare å holde seg oppmerksom og konsentrert gjennom en hel kamp.
- Utholdenhetstreningen bør ikke gjennomføres slik at den går ut over keeperspillerens hurtighet og spenst. Dette unngår man ved å drive aerob utholdenhetstrening for keeperspillere i ulike former. Anaerob trening med melkesyre(laktat) i blodet vil svekke hurtighet og spenst.





Keeperspilleren psykologiske ressurser

- Mot
- Være uredd for å forsvaret målet sitt
- Være mentalt tøff for å stå i mot presset fra ytre omgivelser som publikum og dommeravgjørelser.
- Være tøff for å takle egne feil uten å legg om sin egen spillestil.
- Konsentrasjon
- Være fullt konsentrert i kampsituasjoner
- Være klar til å gjøre en god inngripen uansett hvilken situasjon som oppstår.
- Må arbeide hardt med riktig fokus og konsentrasjon på hver trening.
- Selvtillit
- Må utstråle trygghet, ro, klokskap og selvsikkerhet allerede fra og med oppvarmingen.
- Må opptre sikkert i situasjonene – ikke slurve med ballbehandlingen.
- Når hansker og drakt er på, er innstillingen at det er MIN ball, MITT lag, MITT mål, MITT straffesparkfelt. En feil av meg er MIN feil, og JEG tør å feile. **En keeper skylder ALDRI på andre!!**
- Motivasjon
- Må være motivert il å trene mye, lære mye, og til å trene ekstra før eller etter fellestreninger eller på "hviledager"
- Må finne riktig spenningsnivå før hver trening og hver kamp.





Sosiale ressurser

- På hvilken måte individet forholder seg til omverdenen og omgås andre mennesker, er sentrale faktorer som indirekte påvirker keeperspillerens fotballferdighet.
- En fotballkamp stiller krav til spillernes samarbeidsevne, og hvor utviklet denne egenskapen er den enkelte, vil være med på å bestemme om spilleren lykkes. I hvilken grad spilleren ser verdien av samhandling og verdien av å innordne seg etter lagets retningslinjer, vil avhenge av spillerens evne til å samarbeide med andre.



Defensivt – ballen utenfor inngripenavstand (Spillsituasjoner hvor det er lite sannsynlig at keeperen må gripe inn i neste trekk)

- Posisjonering
- I disse situasjonene er det viktigste for keeperspilleren å være i riktig posisjon. En god posisjon i disse tilfellene er å være plassert på en tenkt linje mellom ballen og midten av målet (ballinja), og så langt ut fra målstreken at man kan nå eventuelle gjennomspill mot bakrommet i senere trekk, men ikke så langt ut at motspillerne kan løfte ballen over keeperspilleren og i mål.
- Konsentrasjon – beredskap
- Det andre en keeperspiller bør være opptatt av i slike situasjoner, er å holde seg konsentrert, slik at man mentalt er klar neste gang man skal gjøre en inngripen i spillet. Blir det lenge mellom hver inngripen, er det lurt å bevege seg så mye at man holder seg varm og dermed er fysisk klar til neste inngripen.



Defensivt – ballen på inngripenavstand (Spillsituasjoner hvor det er sannsynlig at keeperspilleren må gripe inn i neste trekk)

- Gjennomspill inn i bakrom
- **Når ballen først og er utenfor straffefeltet;** Spiller ballen til en medspiller, slår ballen langt opp i banen eller spiller ballen ut til innkast.
- **Når ballen først innenfor straffefeltet;** Fanger ballen med hendene og hvis mulig, setter ballen kontrollert i spill igjen.
- **Motstander når ballen først og vi får en 1 – 1 situasjon**
- 1-1 situasjoner
- Målet skal alltid forsvares – det er hovedansvaret til keeperspiller.
- Ha kontroll over så stort området som mulig.
- Ha riktig plassering (vinkel) i forhold til ballens og ballførerens posisjon.
- Kom ut fra målet – gjør målet mindre.
- Ha riktig avstand fra mållinja i forhold til forsvarets posisjoner.
- Bevege seg fremover når motstander gjør det samme.
- Ved skudd – ingen bevegelse fremover.
- Stå oppreist så lenge som mulig – gjøre seg så stor som mulig.





Defensivt – ballen på inngripenavstand (Spillsituasjoner hvor det er sannsynlig at keeperspilleren må gripe inn i neste trekk)

- Ballen på skuddhold
- Med utgangspunkt i ballførers posisjon og hvilke deler av målet forsvarerne dekker, plassere seg i forhold til hvor det er sannsynlig at skuddet kommer.
- Sørg for å se ballen hele tiden – viktig å se utgangen av skuddet.
- Forflytter seg framover i ballinja før skuddet går.
- Innlegg
- Innta riktig posisjon FØR innlegget slås. (så nær midten av målet som mulig)
- Stå skråstilt, vendt fra innlegget, slik at man ser både innleggeren, motstanderne og medspillerne.
- Vær forberedt på at ballen kan skifte retning.
- Vær først på ballen – ta den så tidlig og høyt som mulig.
- Desto høyere ballbanen er – desto større blir rekkevidden.
- Det er keeperspillerens ansvar å organisere og dirigere forsvaret. OBS! Første stolpe og blandsiden på bakre stolpe.
- Rop "KEEPER!!" så høyt og tidlig som mulig.
- Ha jevn, stor fart inn i duellen.
- Ha ALLTID blikket på ballen.
- Bruk trestegssatsen så ofte som mulig.
- Velg hurtig hvilken teknikk som skal benyttes: Holde, fiste eller bokse. Styr ballen bort fra målet.





Avslutning etter innlegg (dersom keeperspilleren velger å bli på streken når innlegget slås)

- Plassering ut fra mållinja og i ballinja
- Nærmere mållinja ved volleyskudd og headinger
- Plassering nær mållinja kan kreve lange utfall
- Plassering ut fra mållinja kan gi kortere utfall
- Lang avstand til angriper = lang reaksjonstid
- Kort avstand til angriper = kort reaksjonstid





Defensivt – Dødballer

Avspark

- Vær oppmerksom på skudd rett fra avspark eller lang ball mot bakrommet.
- Posisjonering i forhold til dette.

Frispark lenger bak enn forventet skuddhold

- Posisjonering ihht med- og motspilleres plassering, lagets spillestil, innover- eller utoverskrudd frispark og keepers ferdigheter.
- Rope "KEEPER!!" og ha stor fart inn i situasjonen.
- Vurder om holde eller bokse ballen.
- Hvis ingen inngripen, – finn ny posisjon og kommuniser dette med forsvarerne foran.

Frispark – skuddhold

- Hvis mur, hva skal muren dekke, hvem skal stå i muren og hvor mange skal stå der?
- La en utespiller dirigere muren i tilfelle tidlig skudd i motsatt hjørne.
- Vær plassert slik at man kan se utgangen av skuddet.
- Vær i balanse, slik at man kan kaste seg til begge sider.
- Velg riktig teknikk – holde, fiste eller bokse.

Frispark – sidekorridor

- Det vanligste er 2 personer i mur som dekker korthjørnet – slik at keeper kan posisjonere seg lenger ut i feltet.
- Keeperspillerens ansvar å dirigere forsvarerne.
- Keeperspiller posisjonerer seg i forhold til med- og motspillerens plassering.
- Velg riktig teknikk – holde, fiste eller bokse.
- Hvis ingen inngripen, rygg inn mot streken – finn ny posisjon og kommuniser dette med forsvarerne foran.





Lange innkast

- Innkast kan ikke kastes rett i mål. Velg om man ønsker en spiller foran hun/han som kaster eller ikke.
- Keeperspillerens ansvar å dirigere forsvarerne.
- Keeperspiller posisjonerer seg i forhold til med- og motspillerenes plassering.
- Rope "KEEPER!!" og ha stor fart inn i situasjonen.
- Velg riktig teknikk – holde, fiste eller bokse.
- Hvis ingen inngripen, rygg inn mot streken – finn ny posisjon og kommuniser dette med forsvarerne foran.



Defensivt – Dødballer

Hjørnespark

- Ta stilling til om man skal ha en spiller foran den som slår hjørnesparket og om man ønsker spillere ved en eller begge stolpene.
- Keeperspillerens ansvar å dirigere forsvarerne.
- Posisjonerer seg i forhold til med- og motspillerenes plassering.
- Rope "KEEPER!!" og ha stor fart inn i situasjonen.
- Velg riktig teknikk – holde, fiste eller bokse.
- Hvis ingen inngripen, rygg inn mot streken – finn ny posisjon og kommuniser dette med forsvarerne foran.

Straffespark

- Keeperspilleren kan ikke gå ut fra mållinja for å gjøre målet mindre.
- Kan bevege seg fritt sideveis langs mållinja.
- Bør plassere seg midt i målet i ballinja
- Stå i grunnstilling
- Prøv å "lese" skuddet ut fra motstanders tilløp og tilslag
- Stå så lenge som mulig.
- Ved redning – vurderer å holde skuddet eller slå ballen ut av "farlig" sone.





Offensivt – laget i angrep

Viktige prinsipper

- Keeperspilleren skal bidra til at laget scorer mål
- Så ofte som mulig sett i gang spille raskt og presist når motstander er i ubalanse.
- Ballen må til medspiller – og helst foran en som er i bevegelse framover i banen.
- Keeperspilleren har kun 6 sekunder på å bestemme seg – ikke ta for store sjanser nær eget mål.
- Presisjonen er best når man kaster ballen.
- Avhengig av klima, kan en kontring igangsettes etter tilbakespill gjennom et langt presist fremspill
- Viktig å starte hurtig igangsetting på motsatt side av der ballen kom ifra.
- Adresser alle pasninger/igangsettinger. Bruk mottakers navn!!





Offensivt – keeper har ballen

Oppgaven

- Lagets hovedoppgave er å score mål. Gjennombrudd er en forutsetning for å score mål.
- Keeperspilleren kan selv sørge for at det blir et direkte gjennombrudd, eller
- Keeperspilleren kan spille til medspiller som gjør at det blir et direkte gjennombrudd.
- Alltid se etter muligheter for hurtig igangsetting.
- Sekundære oppgaver kan være å holde ballen i laget for å "hvile" eller for å få tiden til å gå.
- Omgivelsene
- Medspillernes bevegelser i rom når keeper vinner/har ballen
- Motstandernes evne til å hindre løp/dekke rom
- Er medspillernes evne til å bevege seg bedre enn motstandernes evne til å hindre løp, er det gode forutsetninger for en kontring og hurtig igangsetting.
- Individet
- Keeperspillerens ferdigheter påvirker keeperspillerens valg for hurtig igangsetting.
- Bruk de ferdighetene man stoler mest på – da lykkes man oftest.
- Sett i gang hurtig når du kan – ro ned når du må!





Offensivt – laget har ballkontroll i det bakre leddet

Frispillingsfasen

- Er en viktig fase i angrep mot et etablert forsvar.
- Målet med frispillingsfasen er å spille en av spillerne i det bakre leddet i posisjon så de har tid og rom til å slå et presist oppspill, kort eller langt.
- I en vellykket frispillingsfase vil man passere motstanderens fremste pressledd med ballen under kontroll.
- Keeperspillerens oppgave i denne fasen er å sørge for at man oppnår overtall i det bakre leddet og gi backspillerne muligheter for større dybde i spillet.

Bevegelse

- Et godt angrepsspill er avhengig av at det er stor bevegelse i laget.
- Keeperspilleren må også bevege seg når laget har ballen.
- Som støttespiller må man alltid sørge for å komme ut av pasningsskyggen og være spillbar.
- Viktig at keeperspilleren følger det bakre leddets bevegelser fremover – slik at eventuelle kontringer i mot ved lagets balltap kan forhindres.

Pasningsspill

- Hvordan man bygger opp angrepsspillet mot etablert forsvar
- Viktig at keeperspilleren kjenner lagets offensive spillestil og at man mestrer den.
- Unge keeperspillerer bør være mye involvert med ballen.
- Unge keeperspillerer bør ha frihet til å velge både korte og lange løsninger ut fra situasjonen.
- Keeperspillerer bør trene mye pasningsspill sammen med resten av laget.
- Viktig at de opplever mestring – det skaper både trivsel og lyst til å få videre utvikling.



Offensivt – en medspiller har ballen og er hardt presset nær eget mål

- Keeperspilleren som støttespiller
- Alltid vurder om det er et godt alternativ å bruke keeperspilleren som støttespiller.
- Alltid kommuniser/diriger ballfører hva som er det beste alternativet for ham.
- Keeperspillerens posisjon ved tilbakespill
- Egen posisjon i forhold til ballfører og motspiller. Desto større avstand – desto bedre er det og sjansen for å lykkes øker.
- Egen posisjon i forhold til målet. Så ofte som mulig skal tilbakespill spilles på utsiden av målet slik at hvis keeperspiller bommer på ballen, så går den ikke inn i mål.
- Tilbakespillet bør spilles så tidlig som mulig, slik at keeperspilleren får best mulig tid til å planlegge neste trekk.
- Viktig at keeperspilleren orienterer seg i forkant av tilbakespillet, slik at keeperspilleren vet hvor både med- og motspillere befinner seg. Da går alt mye sikrere, raskere og bedre i neste trekk.

