# KEEPERUTVIKLING

# ARNA BJØRNAR FOTBALL

Denne planen skal legge grunnlaget for hvordan Arna Bjørnar driver utvikling av keepere på alle alderstrinn. Planen er bygget på planverket som er presentert av NFF, og ligger tett opp mot Landslagsskolen sin utviklingsplan og deres visjon på Norges neste keeper. Det er gjort noen justering i forhold til NFF sine tanker rundt keeperrollen, for å sikre at Arna Bjørnar utvikler keepere som er tilpasset morgendagens fotball, men som samtidig ivaretar keeperens tradisjonelle rolle.

Utviklingsplanen er tenkt brukt sammen med XPS - øvelsesbank hvor det blir liggende øvelser med video for de ulike øktene. Denne planen vil også ha et ferdig tillaget treningsopplegg som trenere og keepertrenere i klubb kan følge. Planen er laget for både gutter og jenter, men tar utgangspunkt i jenters utvikling. Guttene vil derfor ligge ett år bak jentene og vil følge planen for alder -1 frem til 15 år. (unntatt 6 år).

Progresjonsplanen for utvikling av delferdigheter er gjengitt under. Disse vil man finne igjen i øvelsene som foreslåes for keeperøkter på de ulike nivåene. Anbefalt alder i parentes:

Hender:

Grep: Langs bakken, mage, brysthøyde: Intro (6-7), utvikle (8-11), justere (12-14) Perfeksjonere (15-19)

Grep: Hode høyde, Over hodet: Intro (7-8) Utvikle (9-12), Justere (13-15), Perfeksjonere 16-19)

Parere ballen og Bokse: Samtlige høyder: Intro (9-11) Utvikle (12-15), Justere (16-18), Perfeksjonere (19).

Bevegelse:

Kollapse: Intro: (6-7), Utvikle (8-11), justere (12-14), perfeksjonere (15-19)

Komme ut: Intro: (6-7), Utvikle (8-11), justere (12-14), perfeksjonere (15-19)

Fotarbeid og riktig kroppsstilling: Intro: (6-7), Utvikle (8-11), justere (12-14), perfeksjonere (15-19)

Dekke vinkler: Intro: (7-8), Utvikle (9-11), justere (12-14), perfeksjonere (15-19)

Posisjon i forhold til ball: Intro: (7-8), Utvikle (9-11), justere (12-14), perfeksjonere (15-19)

Slenge seg til siden: Intro: (7-8), Utvikle (9-11), justere (12-14), perfeksjonere (15-19)

Slenge seg langt: Intro: (10-12), Utvikle (13-15), justere (16-17), perfeksjonere (18-19)

Slenge seg høyt: Intro: (10-12), Utvikle (13-15), justere (16-17), perfeksjonere (18-19)

Slenge seg fremover: Intro: (10-12), Utvikle (13-15), justere (16-17), perfeksjonere (18-19)

Distribusjon:

Igangsetting fra dødball: Intro (6-7), Utvikle (8-11), Justere (12-14), Perfeksjonere (15-19)

Utspark: Intro (6-7), Utvikle (8-11), Justere (12-14), Perfeksjonere (15-19)

Utkast underarm: Intro (6-7), Utvikle (8-11), Justere (12-14), Perfeksjonere (15-19)

Utkast Overarm: Intro (9-11), Utvikle (12-14), Justere (15-16), Perfeksjonere (16-19)

Tilbakespill: Intro (9-11), Utvikle (12-14), Justere (15-16), Perfeksjonere (16-19)

Taktisk rolle:

Avgjørelse: Intro (6-7), Utvikle (8-11), Justere (12-14), Perfeksjonere (15-19)

Kommunikasjon og organisering av forsvar: Intro: (7-8), Utvikle (9-11), justere (12-14), perfeksjonere (15-19)

Lese spillet: Intro (9-11), Utvikle (12-14), Justere (15-16), Perfeksjonere (16-19)

1. angriper: Intro: (6-7), Utvikle (8-11), justere (12-14), perfeksjonere (15-19)

Reaksjon vs Forventning: Intro (9-11), Utvikle (12-14), Justere (15-16), Perfeksjonere (16-19)

### Keeperen 6 år: Første gang i mål.

#### Kunnskap:

- Keeperens område på banen:

Spilleren er kjent med hvor keeperens område er, og hvilke regler som gjelder innenfor området.

- Dødball. Når? Hvor?

Spilleren er kjent med regler for dødball, både som forsvarende og angripende lag.

- Utstyr

Spilleren er kjent med keeperhansken, og viktigheten av å ha gode sko, og leggbeskyttere.

- Holdninger og verdier

Spilleren er kjent med klubbens grunnverdier, og introduseres for Fair Play. Spilleren introduseres også for forpliktelser mot eget lag. Gjennom å gjøre sitt beste (alltid godt nok), og ivareta sine medspillere. Det er lov å slippe inn mål!

- Kropp og kosthold:

Ta vare på fingrene og føttene dine. Er det lurt å spise masse rett før trening eller kamp?

#### Ferdigheter:

Hender:

Fokus på «store hender».

- Mestring:

Lek med ball. Vi øver på grunntekninger: Se på ballen, «Store» hender, balanse og noe fallteknikk.

*Vi øver på å kaste og ta imot ballen til hverandre, og på å «falle» med ballen. Sideforflytning med og uten ball, frem og tilbake. Vi har fokus på at alt skal ha retning fremover (hender, handlinger, bevegelser).*

- Ballfølelse:

Vi øver på grunnleggende fotarbeid, alene og i par. Vi øver også på hånd/fot koordinasjon.

*Øver på å føre ballen med begge beina. Sentre ballen til en medspiller. Ta imot ballen fra en medspiller. Vi spiller «ute» for å øke teknikk og spillforståelse.*

Distribusjon:

Vi har fokus på å spille lagkompisen god.

*Vi øver på underarmskast, gjerne med begge hender. Vi øver også på utspark, fra hånd til fot, med fokus på å treffe en medspiller.*

Fysikk:

Vi har fokus på balanse.

*Gjøre øvelser som hinking, hopping, og bevegelse.*

Spill:

Fokus på utvikling, ikke på resultat.

Vi snakker om den spillende keeperen. Hva er posisjonen din? Øver på å bevege seg med spillet. Avgjørelser. (Når skal man kaste ballen ut, når skal man sparke? Hvor er det smart å kaste ballen?

I spill øver vi oss på at det ikke er lov å stå i ro som keeper. Man må forflytte seg etter ballen og situasjonen. Vi øver også på «den gode beskjeden». Er det lurt å si noe?

#### Treningsuken for Keeper 6 år.

All keepertrening er en del av lagtreningen. «Keeperøvelser» gjøres av hele laget, enten som en kort økt, eller som en del av oppvarmingen. «Keepere» under spill økten veiledes av trener underveis i økten om mulig. Alle bytter på å stå i mål. Forsøker å unngå at noen «gror fast» i mål.

To treninger i uken, lekbasert. Trener i mål er forbudt:

1. Økt med fokus på løping, forflytning, balanse, hopping og kasting, som en del av 20 min med «ballen i hendene», resten spill og lek. (Viser til Forslag til økter i XPS med øvelser)

2. Trening med allsidig «fotballfokus». Ingen spesifikk keepertrening. Fokus på «ballen i beina». (Viser til Forslag til økter i XPS med øvelser)

### Keeperen 7-8 år: «Moro i mål»

#### Kunnskap:

- Keeperens område på banen:

Spilleren er kjent med hvor keeperens område er, og hvilke regler som gjelder innenfor området.

- Dødball. Når? Hvor?

Spilleren er kjent med regler for dødball, både som forsvarende og angripende lag.

- Utstyr

Spilleren er kjent med keeperhansken, og viktigheten av å ha gode sko, og leggbeskyttere.

- Holdninger og verdier

Spilleren er kjent med klubbens grunnverdier, og introduseres for Fair Play. Spilleren introduseres også for forpliktelser mot eget lag. Gjennom å gjøre sitt beste (alltid godt nok), og ivareta sine medspillere. Det er lov å slippe inn mål!

- Kropp og kosthold:

Ta vare på kroppen din. Skadeforebygging.

#### Ferdigheter:

- Mestring:

Lek med ball. Vi øver på grunntekninger: Se på ballen, «Store» hender, balanse og noe fallteknikk.

*Vi øver på å sparke og ta imot ballen til hverandre, og på å «falle» med ballen. Sideforflytning med og uten ball, frem og tilbake. Vi har fokus på at alt skal ha retning fremover (hender, handlinger, bevegelser). Vi øver på 1v1 og å ta valg (Nært, vente, legge oss ned)*

- Ballfølelse:

Vi øver på grunnleggende fotarbeid, alene og i par. Vi øver også på hånd/fot koordinasjon.

*Øver på å føre ballen med begge beina. Sentre ballen til en medspiller. Ta imot ballen fra en medspiller. Vi spiller «ute» for å øke teknikk og spillforståelse.*

Distribusjon:

Vi har fokus på å spille lagkompisen god.

*Vi øver på over og underarmskast, gjerne med begge hender. Vi øver også på utspark, fra hånd til fot, med fokus på å treffe en medspiller.*

Fysikk:

Styrke gjennom bevegelighet

*Bruker kroppen og bevegelighet for å bygge utholdenhet, balanse og kjernemuskelatur. Lett trening som fortsatt er lekbasert.*

Spill:

Fokus på utvikling, ikke på resultat.

Vi snakker om den spillende keeperen. Hva er posisjonen din? Øver på å bevege seg med spillet. Avgjørelser. (Når skal man kaste ballen ut, når skal man sparke? Hvor er det smart å kaste ballen? Hva er smart å si?

I spill øver vi oss på at det ikke er lov å stå i ro som keeper. Man må forflytte seg etter ballen og situasjonen. Vi øver også på «den gode beskjeden». Ganske lurt å prate?

#### Treningsuke for keeperen 7-8 år:

To treninger i uken: «Keepertrening» rullerer på de som ønsker det . Forsøk gjerne å rullere mellom 4 på hver trening. Trener i mål er forbudt.

1. Generell bevegelsestrening. Fokus på fokus og timing. Keepere tas ut av fellesøkten i 20 min etter oppvarming (5 min) og 10 minutters felles bevegelsestrening. Utespillere fokus på pasninger og mottak. Keepere grunnleggende teknikker i grep, utgangsstilling og forflytning. Spill resten av økten.

2. Utespill med laget hele økten. Fokus på pasninger, mottak, føring av ball. Spillforståelse, taktikk øvelser 20 min. Spill resten av økten.

### Keeperen 9-10 år «Er jeg keeper?».

#### Kunnskap:

- Keeperens oppgaver på banen:

Spilleren er kjent med keeperens rolle i laget.

- Utstyr

Spilleren kan enkelt vedlikehold av eget utstyr.

- Holdninger og verdier

Vi er et lag. Fellesskap=Forpliktelser. Valg har konsekvenser. Bevisstgjøre viktigheten av tilstedeværelse både fysisk og mentalt i laget. Begynne å utfordre på det mentale. Bygge selvbilde og selvtillit.

- Teknikk:

Valg av teknikk i utførelsen

- Kropp og kosthold:

Ta vare på kroppen din. Skadeforebygging. Vann?

#### Ferdigheter:

- Teknikk:

Vi øver på teknikk for å håndtere alle typer skudd.

*Grep, Utgangsstilling, fallteknikk.*

Pasning og utspark med begge bein.

Forflytning i alle retninger for å bli «skuddklar». Fokus på balanse.

Koordinasjon - Øye - fot. Øye - Hånd.

Sats - Begge bein.

1 v 1 - Valg.

Fysikk:

Styrke gjennom bevegelighet

*Bruker kroppen og bevegelighet for å bygge utholdenhet, balanse og kjerne-muskulatur.*

Spill:

Fokus på keeperen som en del av laget.

Vi snakker om den spillende keeperen. Hva er posisjonen din? Øver på å bevege seg med spillet. Tørre ta sjanser (Komme ut, bruke «boksen»)

Dødballer - Oppstilling og posisjoner.

Den gode beskjeden. (Konkrete, korte beskjeder hindrer farlige situasjoner).

#### Treningsuke for keeperen 9-10 år.

To treninger pluss en keepertrening i uken.

1. Deler økten likt mellom keepertrening og lag trening (30+30 eller 45+45). Fokus på keeperøkten vil variere etter oppsatt temaplan i XPS.

2. Fokus på «ball i beina». Økten har «utespillerfokus», men interesserte kan stå i mål i spill økten. Vi rullerer fortsatt på keeper i øvelser.

3. Keepertrening i klubb. 9 - 12 år trener sammen, på tvers av kjønn. Tema etter behov og sesong.

### Keeperen 11 - 12 år «Jeg er Keeper»

#### Kunnskap:

- Keeperens oppgaver på banen:

Spilleren er kjent med keeperens rolle i laget. Hvem har oversikten på banen?

- Utstyr

Spilleren kan enkelt vedlikehold av eget utstyr.

- Holdninger og verdier

Vi er et lag. Fellesskap=Forpliktelser. Valg har konsekvenser. Bevisstgjøre viktigheten av tilstedeværelse både fysisk og mentalt i laget. Utfordre på det mentale. Bygge selvbilde og selvtillit.

- Teknikk:

Valg av teknikk i utførelsen

- Kropp og kosthold:

Ta vare på kroppen din. Skadeforebygging. Vann?

#### Ferdigheter:

- Teknikk:

Vi øver på teknikk for å håndtere alle typer skudd.

*Grep, Utgangsstilling, fallteknikk.*

Pasning og utspark med begge bein.

Forflytning i alle retninger for å bli «skuddklar». Fokus på balanse.

Koordinasjon - Øye - fot. Øye - Hånd.

Sats - Begge bein.

Feltarbeid - Høye baller.

1 v 1 - Valg.

Fysikk:

Styrke gjennom bevegelighet

*Bruker kroppen og bevegelighet for å bygge utholdenhet, balanse og kjerne-muskulatur.*

Spill:

Fokus på keeperen som en del av laget.

Vi snakker om den spillende keeperen. Posisjonering? Øver på å bevege seg med spillet. Tørre ta sjanser (Komme ut, bruke «boksen»)

Dødballer - Oppstilling og posisjoner.

Den gode beskjeden. (Konkrete, korte beskjeder hindrer farlige situasjoner).

#### Treningsuken for Keeperen 11-12 år:

To treninger pluss en keepertrening i uken.

1. Deler økten likt mellom keepertrening og lag trening (30+30 eller 45+45). Fokus på keeperøkten vil variere etter oppsatt temaplan i XPS.

2. Fokus på «ball i beina». Økten har «utespillerfokus». Lov å bli sliten. I øvelser hvor det er skudd på mål, står keeper i mål.

3. Keepertrening i klubb. 9 - 12 år trener sammen, på tvers av kjønn. Tema etter behov og sesong.

### Keeperen 13-14 år «Hva vil jeg»:

Kunnskap:

- Utfordre på valg og spillforståelse.

La keeperen få finne svaret selv.

- Holdninger og verdier

Vi er et lag. Fellesskap=Forpliktelser. Hvem vil du være?

Mål = Krav = Konsekvenser

God Keeper = Godt menneske.

- Egentrening.

Utviklingsmål.

- Mental trening

Gi en «verktøykasse»

- Kropp og kosthold:

Ved mye trening. Hva er lurt?

- Videoanalyse av egen prestasjon

Opptak av kamp eller trening for å se egen posisjonering, teknisk utførelse og høre «den gode beskjeden». Læring og utvikling.

#### Ferdigheter:

- Utførelse av Teknikk:

*Effektiv utgangsstilling. Skuddklar med forbevegelse.*

Spille ut på som forsvarer og spiss.

*Rolleforståelse. Se «hva motstanderen ser».*

Pasning og utspark med begge bein.

Forflytning i alle retninger og ulike distanser.

*Valg av teknikk. Når gå, når stoppe? Når være «klar»?*

Rekkevidde.

*Sats- og fallteknikk.*

Utfordre på å bli utfordret.

Feltarbeid

*Stemmebruk, posisjonering og høye baller. «Eie» feltet.*

1 v 1 - Valg og utførelse.

Fysikk:

Styrke, balanse, bevegelighet, smidighet, reaksjon og utholdenhet.

Spill:

Lese kampbildet. Posisjon, Kommunikasjon (Den gode beskjeden), Valg ved igangsettelse.

Vi øver på den spillende keeperen. Bevege seg med spillet. Tørre ta sjanser (Komme ut, bruke «boksen») Hva er det beste for laget? Hva er det beste for deg? Orientering? Hvordan innhente informasjon? Hva er nyttig for å kunne ta en beslutning?

Dødballer - Oppstilling og posisjoner.

Forberedelser og oppvarming. Gjøre kroppen og hodet klar til kamp.

#### Treningsuke for Keeperen 13-14 år.

Tre treninger i uken + 1 keepertrening i klubb + (1 teoriøkt 4 ganger i året.)

1. Deler økten likt mellom keepertrening og lag trening (45+45). Fokus på keeperøkten vil variere etter oppsatt temaplan i XPS.

2. Fokus på «ball i beina». Økten har «utespillerfokus» i possesion delen. Intensiv økt. I øvelser hvor det er skudd på mål, står keeper i mål.

3. Deler økten likt mellom keepertrening og lag trening (45+45). Fokus på keeperøkten vil variere etter oppsatt temaplan i XPS.

4. Keepertrening i klubb. 13 - 18 år trener sammen, på tvers av kjønn. Tema etter behov og sesong.

(5. Egentrening. Studere de beste. Alternativ aktivitet (prøve nye ting) )

### Keeperen 15 - 16 år: «Jeg vil mer».

#### Kunnskap:

- Utfordre på valg og spillforståelse.

La keeperen få finne svaret selv.

- Holdninger og verdier

Vi er et lag. Fellesskap=Forpliktelser. Hvem vil du være?

Samarbeid. Være nysgjerrig.

- Egentrening.

Utviklingsmål. Prioritere. Hva trenger jeg mer av?

- Mental trening

Valg. Hva påvirker meg? Er jeg redd for å gjøre feil?

- Kropp og kosthold:

Ved mye trening. Hva er lurt?

- Videoanalyse av egen prestasjon

Opptak av kamp eller trening for å utvikle egne defensive og offensive involveringer.

#### Ferdigheter:

- Utførelse av Teknikk:

*Effektiv utgangsstilling med rett kraft i bevegelsen.*

Distribusjon:

*Alle typer pasninger. Korte og lange. Ett eller flere touch? Valg av riktig teknikk*

Spille utpå.

Forflytning i alle retninger og ulike distanser.

*Valg av teknikk. Når gå, når stoppe? Når være «klar»?*

Rekkevidde.

*Sats- og fallteknikk.*

Utfordre på å bli utfordret.

Feltarbeid

*Stemmebruk, posisjonering og høye baller. «Eie» feltet.*

1 v 1 - Valg og utførelse.

Hva trenger jeg?

Fysikk:

Styrke, balanse, bevegelighet, smidighet, reaksjon og utholdenhet.

Spill:

Lese kampbildet. Posisjon, Kommunikasjon (Den gode beskjeden), Valg ved igangsettelse.

Vi øver på den spillende keeperen. Bevege seg med spillet. Tørre ta sjanser (Komme ut, bruke «boksen») Hva er det beste for laget? Hva er det beste for deg? Orientering? Hvordan innhente informasjon? Hva er nyttig for å kunne ta en beslutning?

Dødballer - Oppstilling og posisjoner.

Forberedelser og oppvarming. Gjøre kroppen og hodet klar til kamp. Hva funker for meg?

#### Treningsuke for Keeperen 15-16 år.

3 treninger i uken + 1 keepertrening i klubb + (1 teoriøkt 4 ganger i året.)

1. Deler økten likt mellom keepertrening og lag trening (45+45). Fokus på keeperøkten vil variere etter oppsatt temaplan i XPS.

2. Fokus på «ball i beina». Økten har «utespillerfokus» i possesion delen. Intensiv økt. I øvelser hvor det er skudd på mål, står keeper i mål.

3. Deler økten likt mellom keepertrening og lag trening (45+45). Fokus på keeperøkten vil variere etter oppsatt temaplan i XPS.

4. Keepertrening i klubb. 13 - 18 år trener sammen, på tvers av kjønn. Tema etter behov og sesong.

(5. Egentrening. Studere de beste. Alternativ aktivitet (prøve nye ting) )

(6. Delta som hjelpetrener på Keepertrening i klubb for 9-12 år x 2 pr år)

### Keeperen 17 - 18 år: «Keeper».

#### Kunnskap:

- Utfordre på valg og spillforståelse.

La keeperen få finne svaret selv.

- Holdninger og verdier

Vi er et lag. Fellesskap=Forpliktelser. Hvem vil du være?

Samarbeid. Være nysgjerrig.

- Egentrening.

Utviklingsmål. Prioritere. Hva trenger jeg mer av?

- Mental trening

Valg. Hva påvirker meg? Er jeg redd for å gjøre feil?

- Kropp og kosthold:

Ved mye trening. Hva er lurt? Hva funker for meg?

- Videoanalyse av egen prestasjon

Opptak av kamp eller trening for å utvikle egne defensive og offensive involveringer.

#### Ferdigheter:

- Utførelse av Teknikk:

*Perfeksjonering av delferdigheter.*

Distribusjon:

*Alle typer pasninger. Korte og lange. Ett eller flere touch? Valg av riktig teknikk*

Spille utpå.

Forflytning i alle retninger og ulike distanser.

*Valg av teknikk. Når gå, når stoppe? Når være «klar»?*

Rekkevidde.

*Sats- og fallteknikk.*

Utfordre på å bli utfordret.

Feltarbeid

*Stemmebruk, posisjonering og høye baller. «Eie» feltet.*

1 v 1 - Valg og utførelse.

Hva trenger jeg?

Fysikk:

Styrke, balanse, bevegelighet, smidighet, reaksjon og utholdenhet.

Spill:

Lese kampbildet. Posisjon, Kommunikasjon (Den gode beskjeden), Valg ved igangsettelse.

Vi øver på den spillende keeperen. Bevege seg med spillet. Tørre ta sjanser (Komme ut, bruke «boksen») Hva er det beste for laget? Hva er det beste for deg? Orientering? Hvordan innhente informasjon? Hva er nyttig for å kunne ta en beslutning?

Døballer - Oppstilling og posisjoner.

Forberedelser og oppvarming. Gjøre kroppen og hodet klar til kamp. Hva funker for meg?

#### Treningsuke for Keeperen 17-18 år.

Lagtrening etter plan + 1 keepertrening i klubb + (1 teoriøkt 4 ganger i året.)

Deler øktene likt mellom keepertrening og lag trening (45+45). Fokus på keeperøkten vil variere etter oppsatt temaplan i XPS.

Keepertrening i klubb. 13 - 18 år trener sammen, på tvers av kjønn. Tema etter behov og sesong.

Egentrening. Studere de beste. Egenutvikling etter plan med klubben.

Delta som hjelpetrener på Keepertrening i klubb for 9-12 år x 2 pr år