

# Keeperutviklingsplan, Lillehammer KFK

---

**BJØRN KARUSBAKKEN**

**8/1/2018**

## Forord

Hensikten med utviklingsplanen er å klargjøre for alle interesserte hvilke sportslige prioriteringer og retningslinjer keeperutvikling i Lillehammer KFK drives etter. Denne er ment som et styringsverktøy for keepertrener, hovedtrener, sportslig leder, keeper og foreldre til keeperne.

Vi ønsker en klar og forutsigbar ramme for utvikling av alle keepere.

## Innholdsfortegnelse

Forord .....	2
Keeperutviklingsmodell.....	3
NFF om keeperrollen.....	6

## Keeperutviklingsmodell

Keeperen har to hovedoppgaver:

1. **Hindre mål.**
2. **Bidra til at eget lag scorer.**

Dette betyr at keeperen har både **defensive** og **offensive** oppgaver. Disse oppgavene kan igjen deles inn i tekniske og taktiske oppgaver og det er evnen til å mestre disse oppgavene som avgjør hvor god en keeper blir. For både utespiller og keeper er det noen sentrale ferdigheter som er utgangspunktet for all opplæring.

I barnefotball (opp til ca 12 år) bør man i størst mulig grad fokusere på **lek** og **aktiviteter** som er **motiverende** og **lystbetonte**. Man bør rotere, slik at alle som vil kan få sjansen til å være keepere. Etter hvert som interessen for å bli keeper øker, kan man gi spillerne opplæring og instruksjon i keeperrollen. Er det noen som har allerede har bestemt seg for å bli keepere i denne aldersgruppa, bør man gi de oppmuntring og veiledning til å få en god start på keeperkarrieren.

I ungdomsfotball (13-19 år) bør man **oppmuntre** og **motivere** spillere med interesse og ferdigheter til å utvikle seg som keepere. Disse spillerne bør helt klart ha et tilbud om spesifikk keepertrening.

En spiller som har valgt å utvikle seg i keeperrollen bør gjennom hele karrieren delta som utespiller (både i forsvarsrollen og angrepsrollen) på treningene. Dette vil gi en bedre spilleforståelse hos keeperen. Han/hun utvikler bedre ferdigheter med beina, å kunne velge riktig og teknisk å kunne utføre inngripner/redninger presist og effektivt.

Det viktigste med keepertrening er at man **bryr seg**, gir **positive tilbakemeldinger** og gjennomfører en **konstruktiv opplæring**. Man bør legge inn periodeplaner, der man f. eks sier at "Nå skal vi jobbe med fallteknikk og grep i to uker. En bør legge inn maksimum 2 tema på hver trening; for eksempel feltarbeid/ distribusjon. Andre ganger er det mer hensiktsmessig å legge inn kun 1 tema; f. eks fallteknikk.

Generelt: **skal men bli en god keeper må man øve mye på det man gjør i kamp. Keeperen er både spesialist og lagspiller. Det betyr at keeperen trenger både individuell spialtrening og kollektiv samhandlingstrening.**

## Generelle retningslinjer for keepere i aldersbestemte klasser.

Alder	Rekruttering	Teknikk	Læringsmomenter og taktikk
8-10 år	- Rullere på å være keeper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utgangsstilling</li> <li>- Grep; lavt/høyt</li> <li>- Mottak, distribusjon</li> <li>- Fallteknikk</li> </ul>	<p>Plassering, fotarbeid</p> <p>Enkel dirigering</p> <p>Enkle regler</p>
10-12 år	- Rullere på å være keeper	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Utgangsstilling</i></li> <li>- <i>Sprang/fallteknikk</i></li> <li>- <i>Mottak, distribusjon</i></li> <li>- <i>Enkelt feltarbeid (+ å bokse, fiste)</i></li> <li>- <i>Gjennomspill, 1 mot 1.</i></li> <li>- <i>Tilbakespill</i></li> <li>- <i>Grep; lave/midt på/høye</i></li> </ul>	<p><i>Plassering og bevegelse</i></p> <p><i>Dirigering; samhandling og kommunikasjon</i></p> <p><i>Roller, ansvar</i></p> <p><i>Ytre og indre feedback</i></p>
12-14 år	- Spesialisere de keeperne med størst interesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fallteknikk; langs bakken, grep langs bakken</li> <li>- Distribusjon; overarmskast, bowlingkast, utspill hel volley, tilbakespill, pasningsspill; (utespiller)</li> <li>- Feltarbeid</li> <li>- Fallteknikk, lave/høye baller, begge sider</li> </ul>	<p>Plassering og bevegelse</p> <p>Rytme, koordinasjon og balanse</p> <p>Kommunikasjon/ansvar</p> <p>Evnen til å motta konstruktiv kritikk</p> <p>Vurdere hvilken type distribusjon som er best å bruke i forskjellige situasjoner</p> <p>Gripe/bokse ballen på rett tidspunkt. Se ballbanen.</p> <p>Satse på begge bein, timing, rytme</p> <p>Riktig utførelse, sikkerhet i utførelsen</p> <p>Søk etter ballen, grip inn så tidlig som mulig</p>
14-16 år	- Utvikle og spesialisere de mest talentfulle keeperne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feltarbeid</li> <li>- Distribusjon; 5 meter</li> <li>- Halv volley utspill</li> <li>- Tilbakespill med "feil fot"</li> <li>- Pasningsspill</li> <li>- Sweeprolle</li> <li>- 1 mot 1</li> <li>- Kommunikasjon</li> </ul>	<p>Posisjonering, bokseteknikk; to hender/ en hånd</p> <p>Timing og rytme i opphoppet</p> <p>Presisjon; når slå med innside, klarere langt med vrist</p> <p>Innsidepasning; avstive</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fysisk trening</li> <li>- Skudd</li> </ul>	<p>ankel, tå opp</p> <p>Tørre å stå lenger ute</p> <p>Lære seg å gå ned på begge sider</p> <p>Tålmodighet, tyngdepunkt/balanse</p> <p>Gi beskjeder om markering; ”pass rygg”, ”god tid”, ”venstre bak deg Mari” etc.</p> <p>Utholdenhet, styrketrening; mage/rygg/armer etc. med egen kroppsvekt</p> <p>Lære seg å posisjonere seg i målet med riktig vinkel, i forhold til skytter på motstanderens lag.</p>
16-19 år	- Utvikle keepere med tanke på fremtidig A-lasspill	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grep</li> <li>- Feltarbeid</li> <li>- Distribusjon</li> <li>- Fysisk trening</li> </ul>	<p>Når holde ballen, når gi retur</p> <p>Plassere returene i rett sone; vinkle håndledet!</p> <p>Viktig med mye grepstrening!</p> <p>Samarbeide med resten av laget på innlegg/dødballer</p> <p>Forflytning; tempo i forflytningen</p> <p>Offensiv innstilling; tålmodig, men offensiv!</p> <p>Velge de taktisk riktige løsningene; kaste kort/langt, sparke kort/langt</p> <p>Styrketrening (tilvenning med vekter)</p> <p>Tren mye på mage, rygg, armer med egen kroppsvekt</p> <p>Spensttrening; hopp over hekker, skyve med høyre fot/venstre fot/begge bein.</p> <p>Hoppe ned fra avsats, for så å skyve til siden.</p>

--	--	--	--

## **NFF om keeperrollen**

Den norske keeperen er bevisst i rollen og tar ansvar for seg selv og lag. Kommuniserer tydelig og er opptatt av relasjoner og samhandling. Nysgjerrig, uredd og en allsidig atlet som er trygg med ballen i beina og har god spillforståelse.

Keeperen skal beherske alle teknikker ved ulike trusler mot mål og redder det ”lille ekstra”. Utstråler en offensiv trygghet (ro), er bestemt og gjør raskt gode beslutninger.