



Keepertrening 8-9 år

4 isolerte øvelser 20-minuttersøker for foreldretrenere

Målgruppe: 8–9 år

Format: Keeper(e) + 1 keepertrener/foresatt

Varighet: 20 minutter i starten av lagtrening

Utstyr: 1 stort mål, 4–6 baller, 6–8 kjebler, 1–2 småmål/porter

Hoved idé: Trygghet, mestring og mange gode keeperaksjoner. Øktene er isolerte, men ferdighetene skal brukes i kamp: redde, fange, komme bak ballen og sette i gang nytt angrep.

Trenerens viktigste oppgave: Skap trygghet. Ros modige forsøk, god kropp bak ballen og at keeper prøver igjen etter feil.



Kort teori for treneren

Hva lærer en keeper på 8-9 år?

Keeperen skal først og fremst lære å være trygg i målet, bruke hendene, komme bak ballen og tørre å møte ballen. Ikke jakt perfekte tekniske detaljer. Målet er at spilleren opplever: «Jeg tør, jeg prøver, jeg lærer.»

Trenerord som fungerer

Bruk korte og konkrete ord:

- «Hender fram.»
- «Kroppen bak ballen.»
- «Små steg.»
- «Se opp etter redning.»
- «Bra forsøk – prøv igjen.»

Belastning og trygghet

- Bruk myke og kontrollerte serveringer.
 - Unngå harde skudd på kort avstand.
- La keeper lykkes ofte.
- Pauser er lov.
 - Kvalitet er viktigere enn flest mulig baller.

Fast øktstruktur

Hver økt varer ca. 20 minutter:

- Øvelse 1: 4–5 min
- Øvelse 2: 4–5 min
- Øvelse 3: 4–5 min
- Øvelse 4: 4–5 min

Arbeid:pause: Jobb i korte bolker: 45 sek arbeid / 30 sek pause, eller 5–6 baller før kort pause.



Enkel sjekkliste for foreldretreneren

Før økta:

- Har jeg nok baller?
- Er avstanden trygg?
- Vet keeperen hva vi trener på i dag?

Under økta:

- Ros modige forsøk.
- Gi maks én beskjed om gangen.
- Juster avstand og fart slik at keeper lykkes ofte.

Etter økta:

- Spør keeperen hva han/hun lærte.
- Avslutt positivt.
- Ta med ett fokus inn i lagtreningen.

Verdibasert ledelse: Vi trener med **Kraft og Kjærlighet:** høye forventninger, trygge rammer og respekt for at feil er en del av læringen.

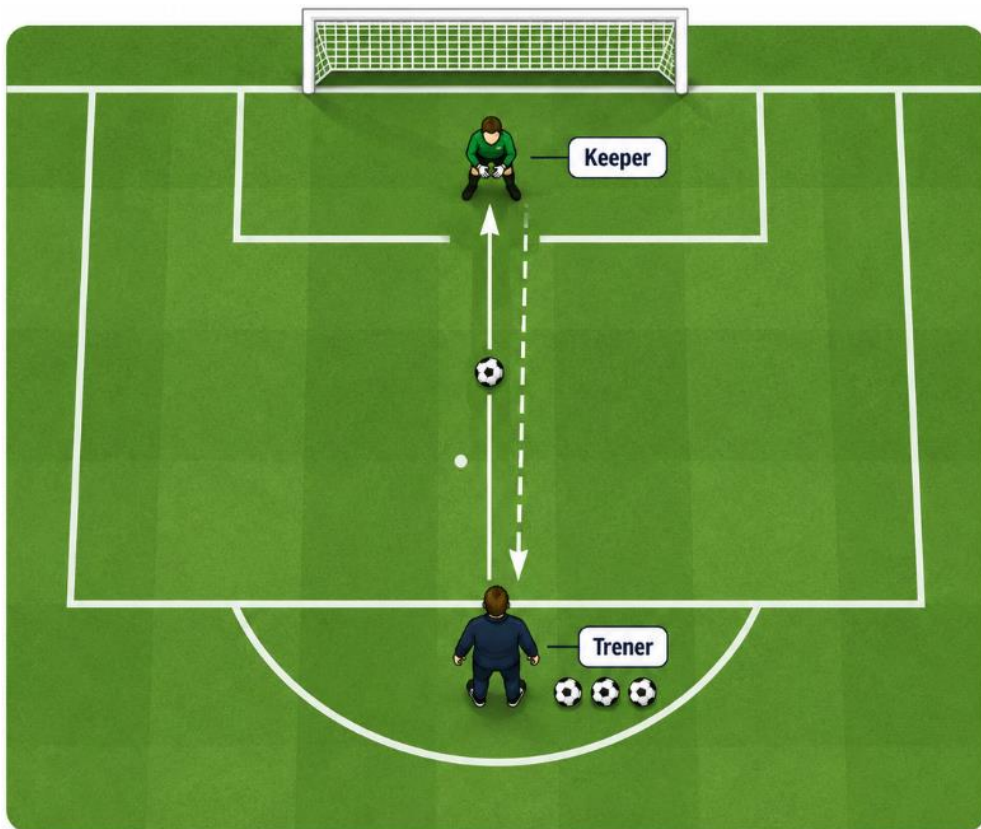


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 1 | Øvelse 1 | Trygg med hender og kropp bak ball

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Grep foran kroppen



Tid: 4-5 min

Arbeid:pause: 5 baller / 30 sek pause



Beskrivelse

Keeper står 3-4 meter foran trener i grunnstilling. Trener kaster rolig mot bryst/hodehøyde.

Keeper fanger ballen med to hender og spiller/kaster tilbake til trener.



Læringsmomenter

- Hender foran kroppen.
- Tomler bak ballen på baller over magehøyde.
- Kroppen bak ballen, ikke bare armene.
- Myk fangst: «ta imot» ballen, ikke slå etter den.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Kortere avstand og mykere kast.
- **Vanskeligere:** Kast litt til høyre/venstre slik at keeper må flytte ett steg.
- **Ekstra mestring:** Keeper får 1 poeng for hver ball som holdes uten mist.



Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 1 | Øvelse 2 | Trygg med hender og kropp bak ball

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Kroppen bak ballen



Tid: 4-5 min

Arbeid:pause: 45 sek arbeid / 30 sek pause x 3



Beskrivelse

Sett to kjepler foran keeper som en liten «redningssone». Trener triller ballen rolig rett på keeper. Keeper skal gå fram med små steg, sette kroppen bak ballen, samle ballen og returnere



Læringsmomenter

- Små steg fram mot ballen.
- Kne litt bøyd og overkropp fram.
- Hendene tidlig ned mot ballen.
- Samle ballen inn mot kroppen etter fangst.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Trill ballen saktere og rett på keeper.
- **Vanskeligere:** Kne litt bøyd og overkropp fram.
- **Betingelser:** Keeper må si «keeper» før ballen redde/samles.



Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 1 | Øvelse 3 | Trygg med hender og kropp bak ball

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Lav redning uten kast



Tid: 4-5 min

Arbeid:pause: 4 baller hver side / 30 sek pause



Beskrivelse

Keeper starter sittende på huk eller i lav grunnstilling. Trener triller rolig ballen 1 meter til høyre eller venstre. Keeper går ned på siden og sikrer ballen med begge hender.



Læringsmomenter

- Hendene først til ballen.
- Land på siden, ikke på magen.
- Hold ballen tett etter redning.
- Rolig opp igjen før neste ball.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Keeper starter på kne.
- **Vanskeligere:** Keeper starter stående
- **Variasjon:** Trener peker retning før ballen trilles.

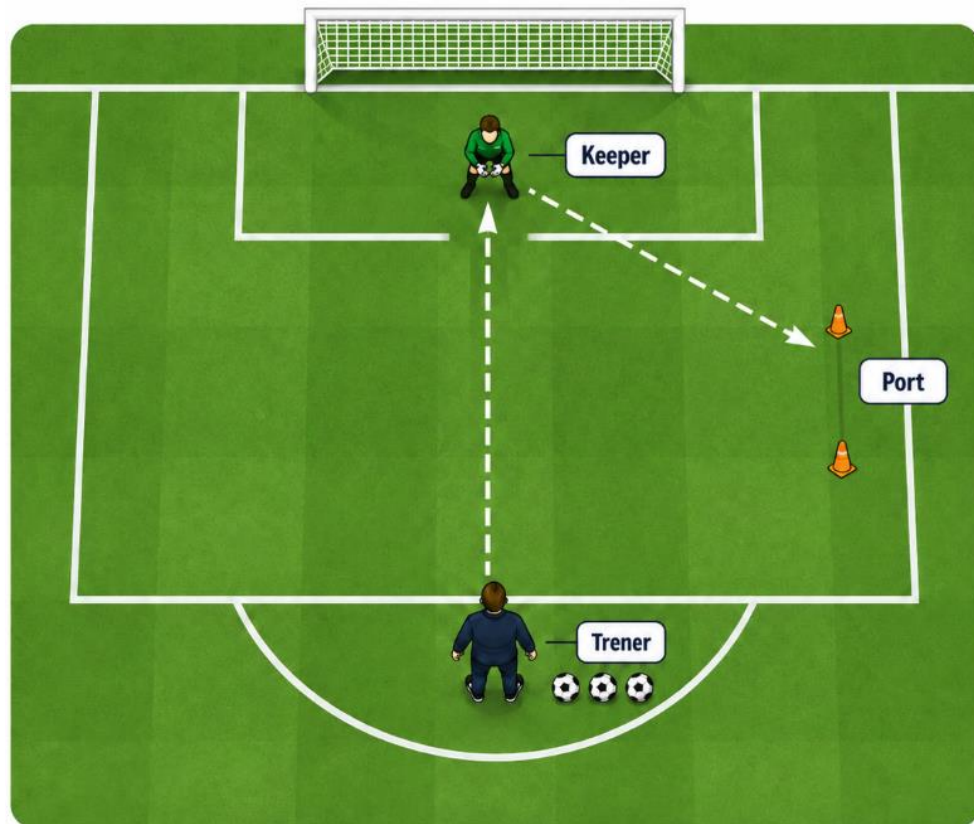


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 1 | Øvelse 4 | Trygg med hender og kropp bak ball

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjebler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Fang og kast til port/mål



Tid: 4-5 min

Arbeid:pause: 6 baller / 45 sek pause



Beskrivelse

Trener kaster ball til keeper. Keeper fanger, ser opp og kaster ballen gjennom en port laget av to kjebler eller småmål. Bytt plassering av port/mål etter noen repetisjoner.



Læringsmomenter

- Fang først – se opp etterpå.
- Steg fram i kastet.
- Pek med kroppen mot målet.
- Treff porten med kontroll, ikke bare kraft.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Større port/mål og kortere avstand.
- **Vanskeligere:** Trener roper «høyre» eller «venstre» etter fangst.
- **Poeng:** 1 poeng for treff i port/mål, 2 poeng hvis ballen også fanges rent først.

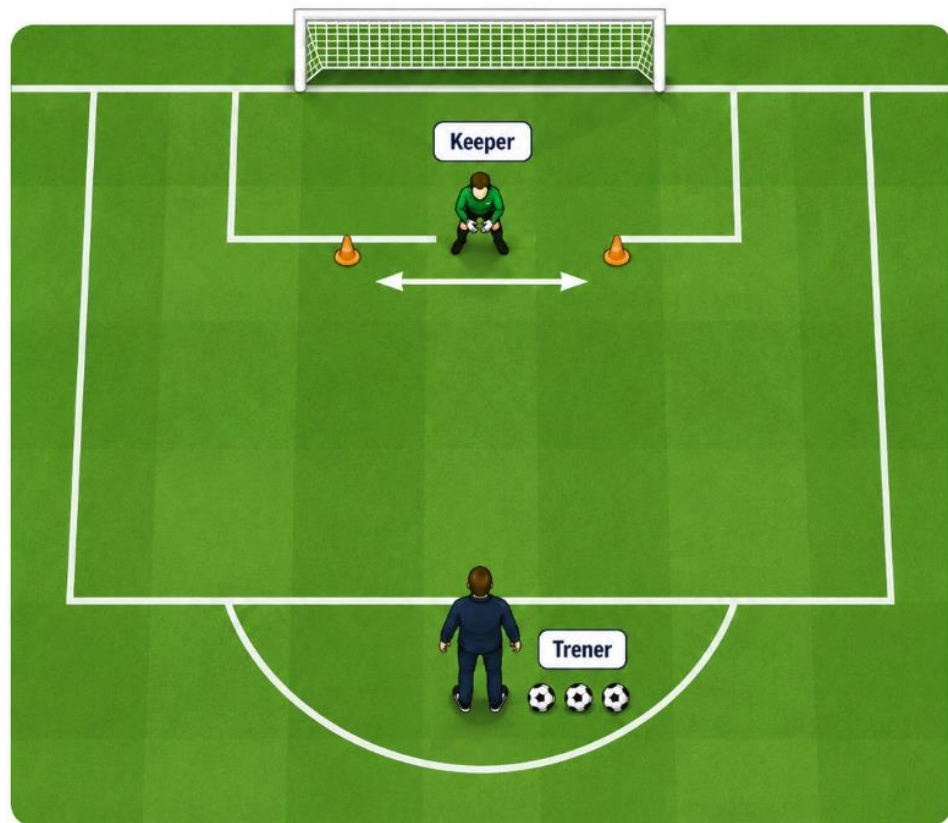


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 2 | Øvelse 1 | Fotarbeid og lav redning

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Fotarbeid og lav redning



Tid: 4 min

Arbeid:pause: 30 sek arbeid / 30 sek pause x 4



Beskrivelse

Keeper står mellom to kjepler. På signal fra trener flytter keeper med sidesteg fra kjeple til kjeple. Trener stopper keeper med kommando «klar», og keeper skal stå i grunnstilling.



Læringsmomenter

- Små, raske steg.
- Ikke kryss beina.
- Stopp i balanse.
- Hender klare foran kroppen.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Kort avstand mellom kjeplene.
- **Vanskeligere:** Trener kaster ball når han/hun sier «klar».
- **Betingelser:** Keeper må fryse i god grunnstilling før neste signal.

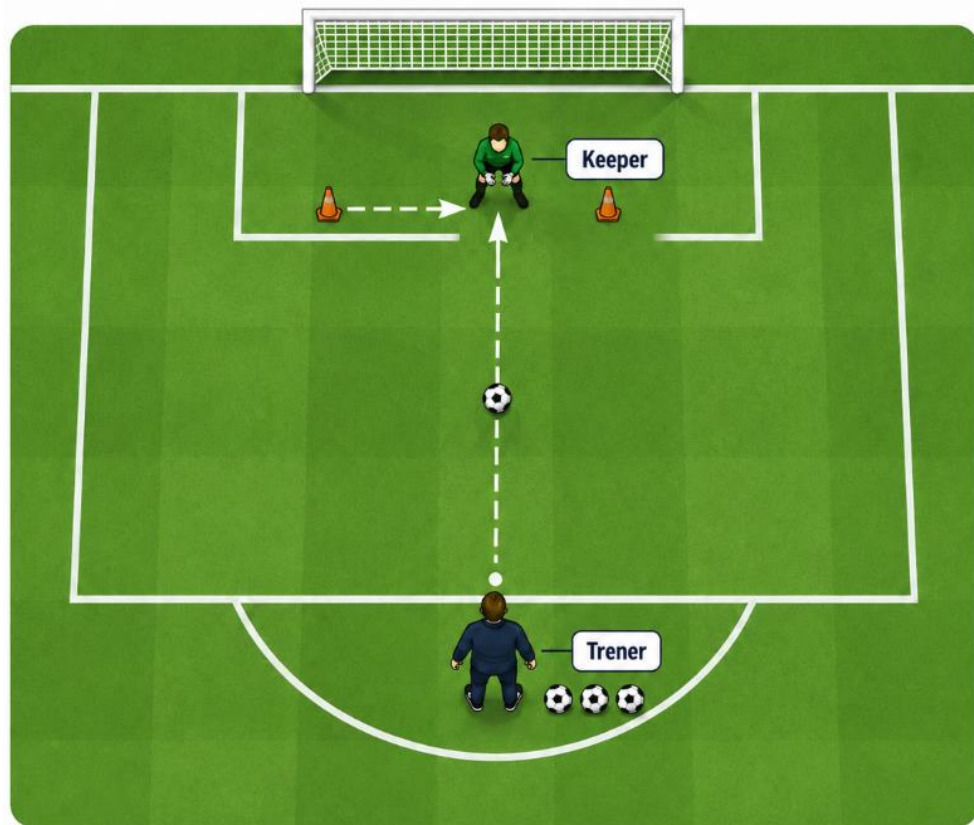


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 2 | Øvelse 2 | Fotarbeid og lav redning

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Sidesteg + grep



Tid: 5 min

Arbeid:pause: 5 baller / 30 sek pause



Beskrivelse

Keeper starter ved én kjeple, flytter sidelengs til midten og får et rolig kast fra trener. Keeper fanger og returnerer ballen. Bytt startside.



Læringsmomenter

- Flytt først, stå stille når ballen kommer.
- Hender fram før kastet.
- Kroppen bak ballen.
- Rolig retur til trener.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Trener kaster først når keeper står helt stille.
- **Vanskeligere:** Kastet kommer rett etter forflytning.
- **Variasjon:** Kast lavt, midt og litt høyt.

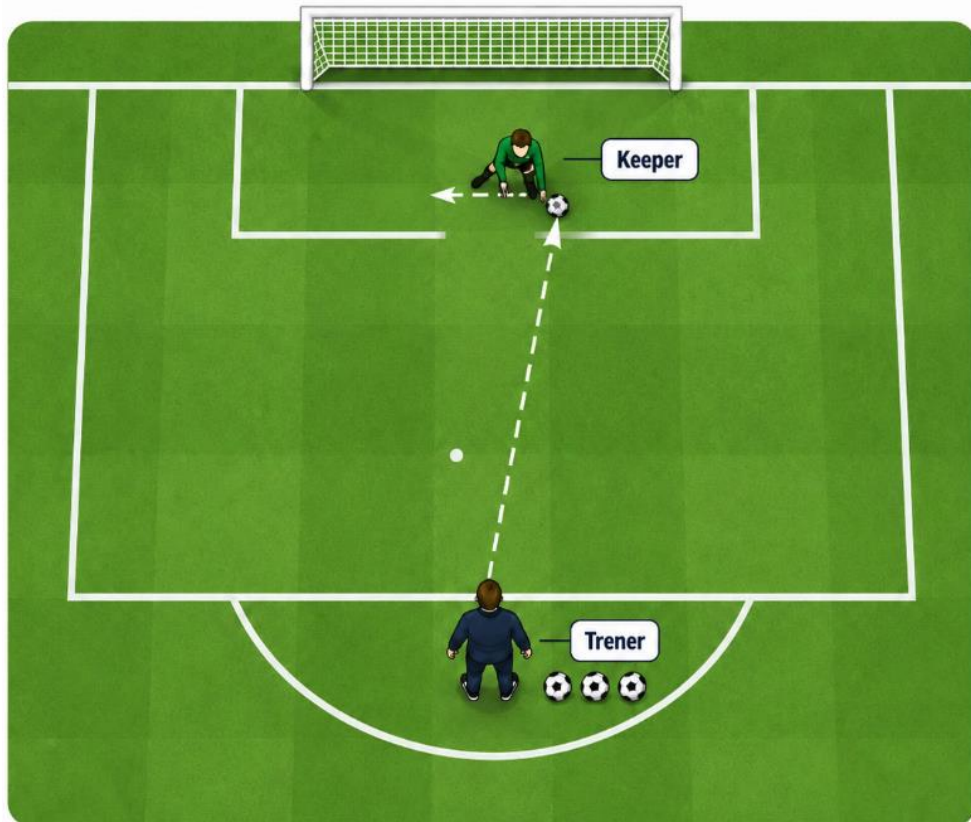


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 2 | Øvelse 3 | Fotarbeid og lav redning

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Lav rulleball til side



Tid: 5 min

Arbeid:pause: 4 baller hver side / 30 sek pause



Beskrivelse

Trener triller ballen lavt til høyre eller venstre. Keeper tar sidesteg, går ned og sikrer ballen. Ballen skal være rolig nok til at keeper lykkes.



Læringsmomenter

- Første steg mot ballen.
- Ned med nærmeste hånd tidlig.
- Kroppen følger etter hendene.
- Hold ballen fast etter redning.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Trener sier retning før ballen trilles.
- **Vanskeligere:** Trener skjuler retning til siste sekund.
- **Betingelse:** Keeper må holde ballen i 2 sekunder før retur.

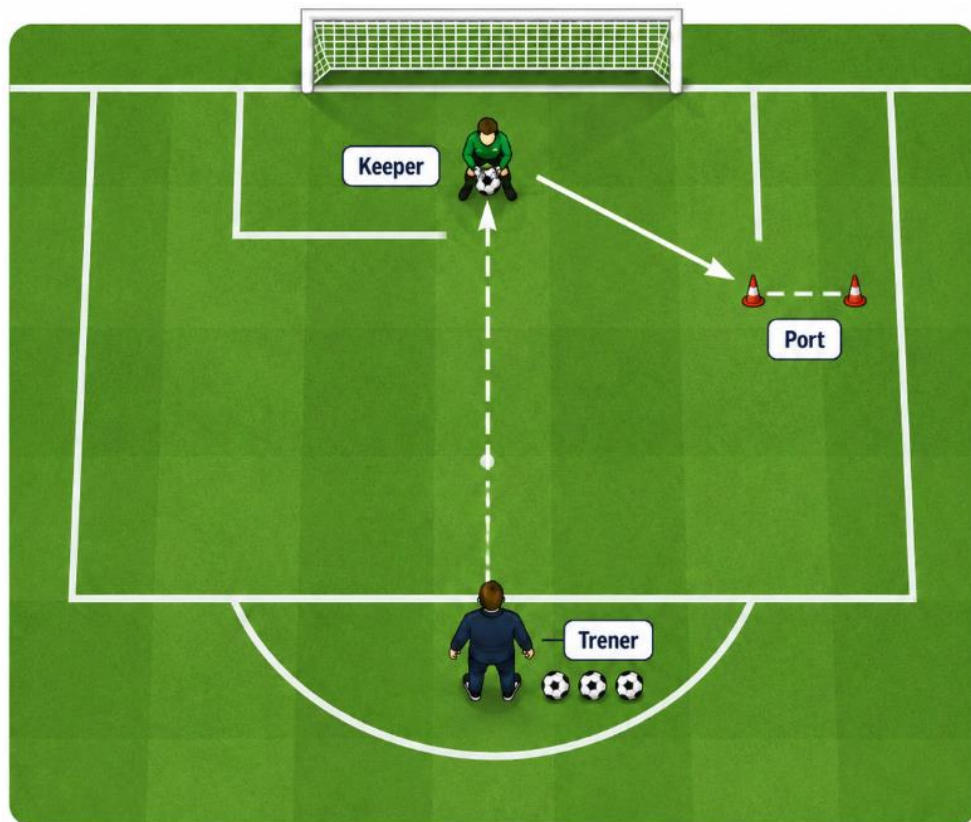


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 2 | Øvelse 4 | Fotarbeid og lav redning

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Redning + raskt kast



Tid: 5 min

Arbeid:pause: 5 baller / 45 sek pause



Beskrivelse

Trener triller/skytter rolig lav ball. Keeper redder, kommer opp og kaster ballen gjennom en port/mål. Målet er å koble redning og igangsetting.



Læringsmomenter

- Sikre ball først.
- Raskt opp på beina.
- Se opp før kast.
- Kast med kontroll.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Kast til stor port/mål nær keeper.
- **Vanskeligere:** Trener peker på mål (høyre/venstre/sentralt) etter redning.
- **Poeng:** 1 poeng for redning , 1 poeng for treff i port/mål.

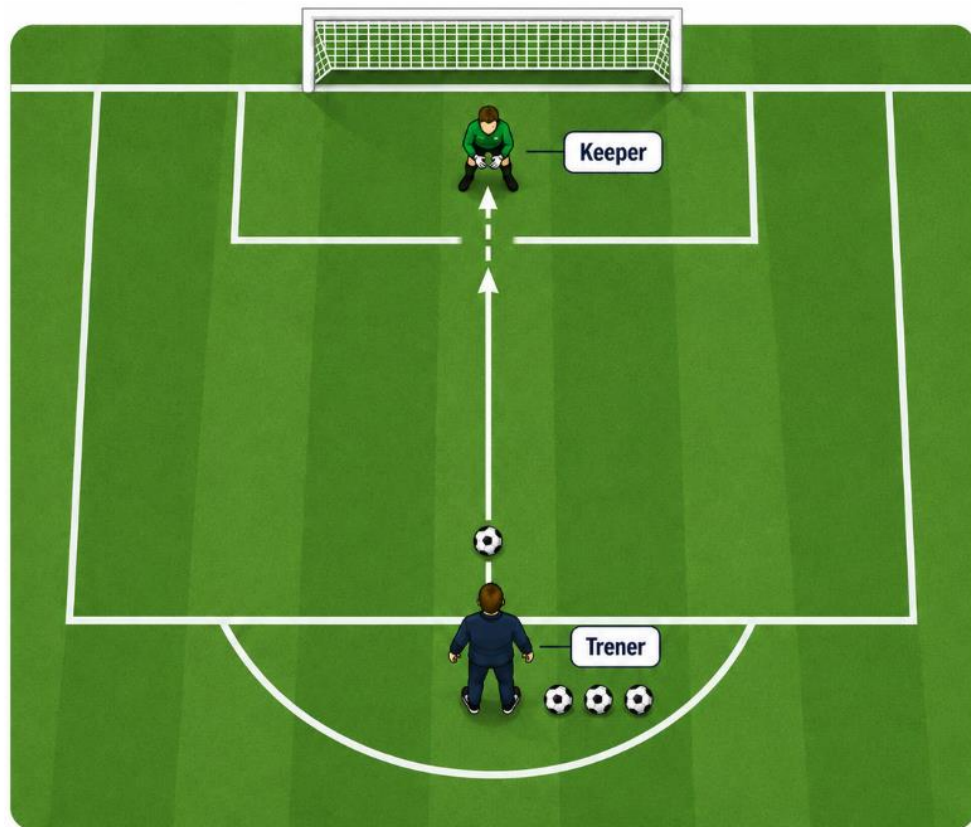


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 3 | Øvelse 1 | Modig i 1v1 og nærskudd

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Gå fram og stopp



⌚ **Tid:** 4 min

Arbeid:pause: 5 repetisjoner / 45 sek pause

📋 **Beskrivelse**

Trener står 5–6 meter fra mål med ball. Keeper starter på streken. På signal går keeper 2–3 meter fram og stopper i grunnstilling. Trener avslutter rolig på keeper.

🎯 **Læringsmomenter**

- Kom fram med korte steg.
- Stopp før skuddet kommer.
- Gjør kroppen stor.
- Ikke kast deg for tidlig.

⚙️ **Justeringer for nivå**

- **Lettere:** Trener skyter rett på keeper.
- **Vanskeligere:** Trener kan skyte litt til sidene.
- **Betingelse:** Keeper får poeng for å stoppe i balanse.



Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 3 | Øvelse 2 | Modig i 1v1 og nærskudd

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Blokk med stor kropp



Tid: 5 min

Arbeid:pause: 4 baller / 45 sek pause



Beskrivelse

Trener starter 3–4 meter fra keeper og skyter svært kontrollert langs bakken. Keeper går fram, gjør kroppen stor og blokkerer med bein/hender/kropp.



Læringsmomenter

- Hendene lave og klare.
- Kroppen stor, men i balanse.
- Se på ballen helt inn.
- Vær modig, men trygg.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Trenere triller ballen.
- **Vanskeligere:** Trener kan velge høyre/venstre side.
- **Sikkerhet:** Ingen harde skudd på kort avstand.

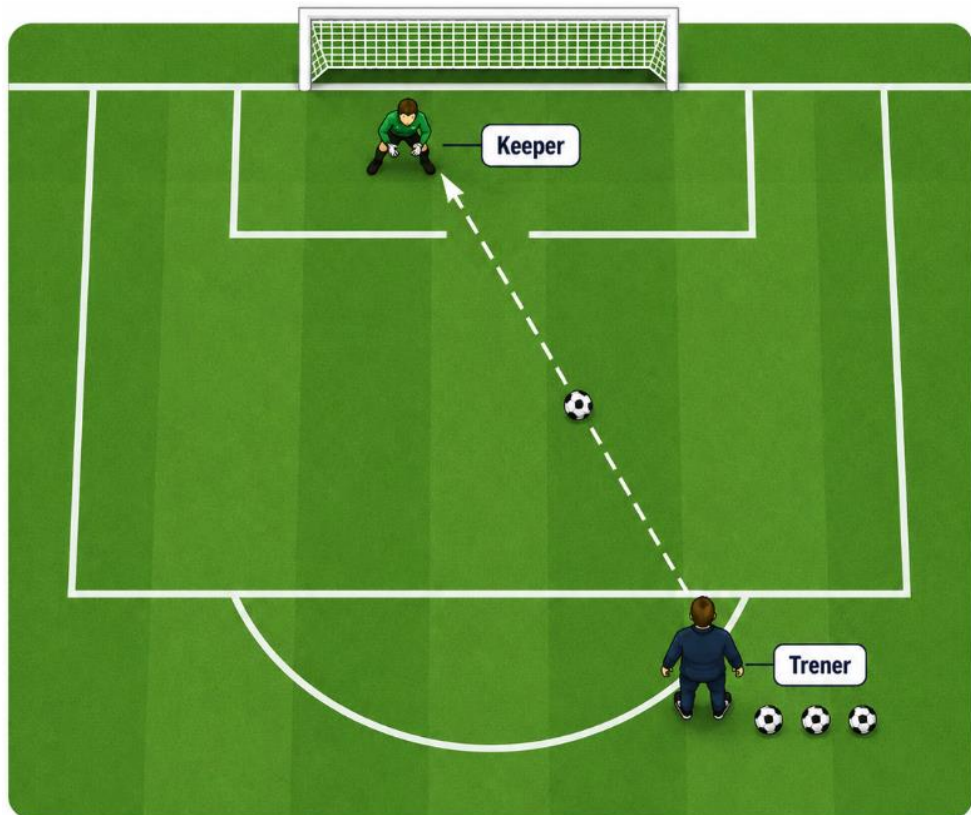


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 3 | Øvelse 3 | Modig i 1v1 og nærskudd

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Vinkel fra siden



Tid: 5 min

Arbeid:pause: 5 repetisjoner hver side / 45 sek pause



Beskrivelse

Trener starter litt skrått fra siden med ball. Keeper skal justere posisjon mot ballen, ikke bare stå midt i mål. Trener avslutter rolig.



Læringsmomenter

- Flytt deg mot ballside.
- Dekk nærmeste stolpe.
- Stå i balanse før skudd.
- Hender foran kroppen.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Fast skuddside.
- **Vanskeligere:** Trener kan føre ett touch nærmere før skudd.
- **Variasjon:** Bytt høyre og venstre side.

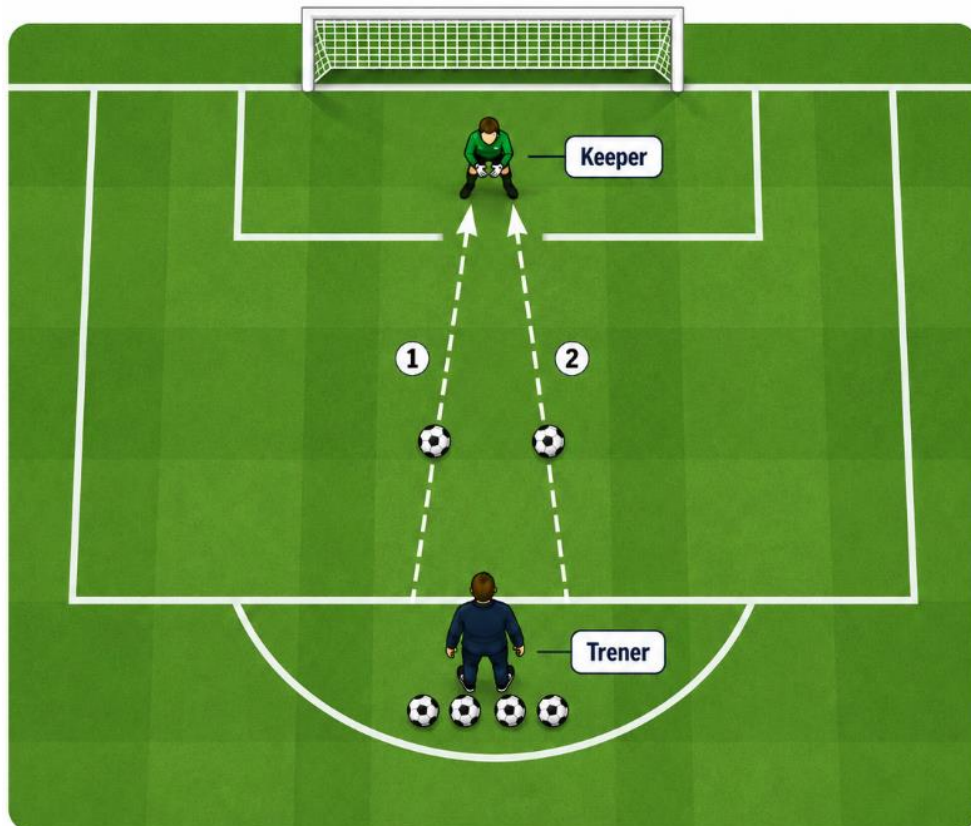


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 3 | Øvelse 4 | Modig i 1v1 og nærskudd

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Redning + ny ball



⌚ **Tid:** 5 min

Arbeid:pause: 3 baller / 60 sek pause x 3

📋 **Beskrivelse**

Trener serverer én rolig ball som keeper redder/fanger. Rett etter kommer en ny rolig ball. Keeper må reise seg, finne balanse og gjøre ny aksjon.

🎯 **Læringsmomenter**

- Første jobb: sikre ballen.
- Raskt opp igjen.
- Finn grunnstilling på nytt.
- Ikke gi opp etter feil.

⚙️ **Justeringer for nivå**

- **Lettere:** Lang pause mellom ballene.
- **Vanskeligere:** Andre ball kommer til motsatt side.
- **Poeng:** Keeper får poeng for å være klar før ball 2.

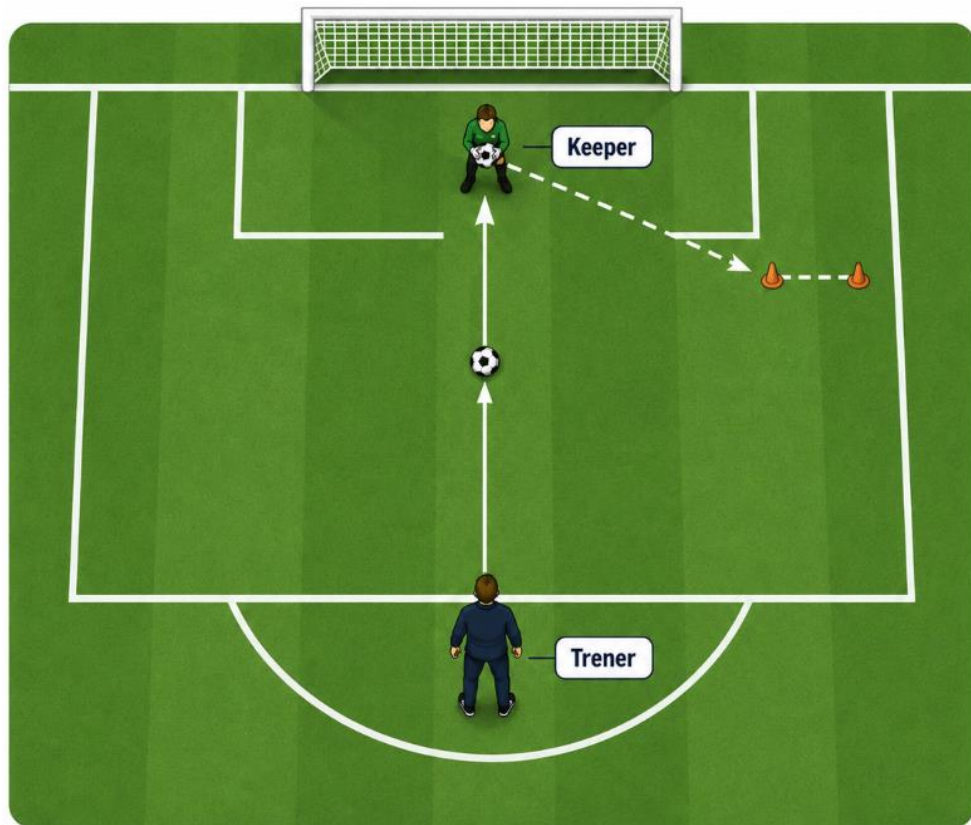


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 4 | Øvelse 1 | Igangsetting med kast og spark

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Fang – se opp - kast



Tid: 4-5 min

Arbeid:pause: 6 baller / 30 sek pause



Beskrivelse

Trener kaster ball til keeper. Keeper fanger, løfter blikket og kaster gjennom port. Varier bruk av underarmskast og overarmskast etter hva keeper mestrer.



Læringsmomenter

- Fang ballen først.
- Se opp før kast.
- Steg mot målet.
- Kast med ro og presisjon.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Større port og kort avstand.
- **Vanskeligere:** To porter; trener roper hvilken port etter fangst.
- **Variasjon:** Kast med høyre og venstre hånd.

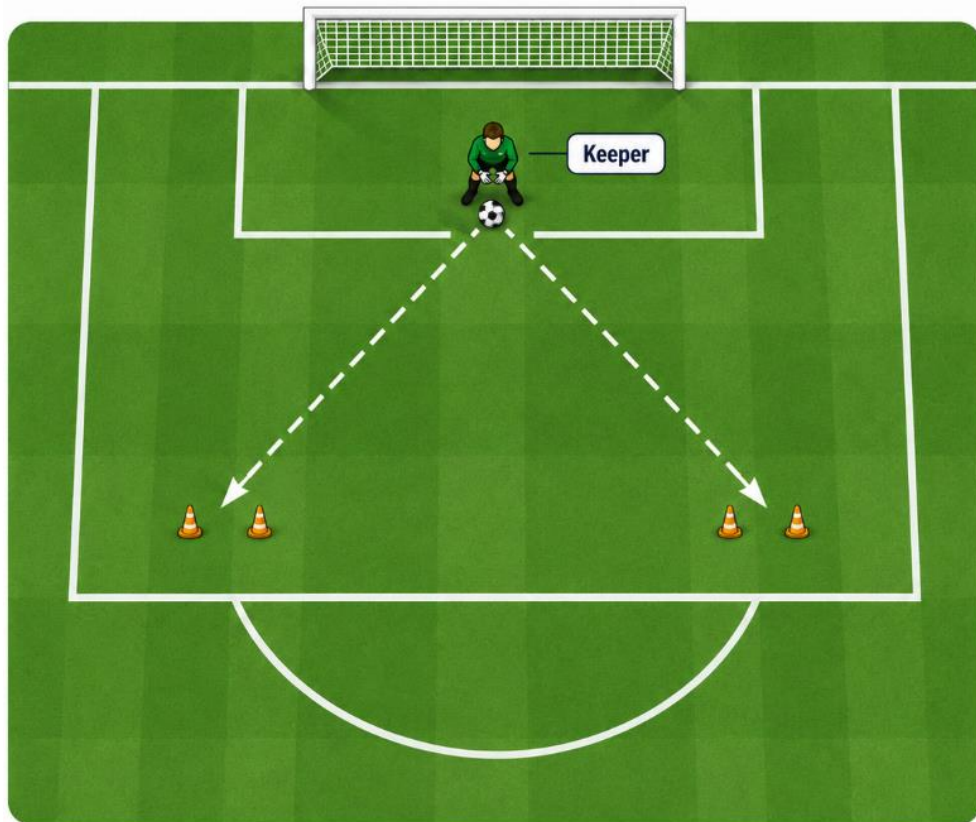


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 4 | Øvelse 2 | Igangsetting med kast og spark

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Rullekast til port



Tid: 4-5 min

Arbeid:pause: 5 baller hver side / 30 sek pause



Beskrivelse

Keeper har ballen i hendene og ruller den langs bakken gjennom valgt port. Trener henter og returnerer ball. Målet er kontrollert igangsetting langs bakken.



Læringsmomenter

- Lav kropp i rullekastet.
- Pek skulder og hofte mot porten.
- Ballen skal rulle, ikke sprette.
- Følg kastet med blikket.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Nær port og stor bredde.
- **Vanskeligere:** Smalere port eller lengre avstand.
- **Betingelser:** Keeper må si hvilken port før kast «høyre/venstre | gul/blå».

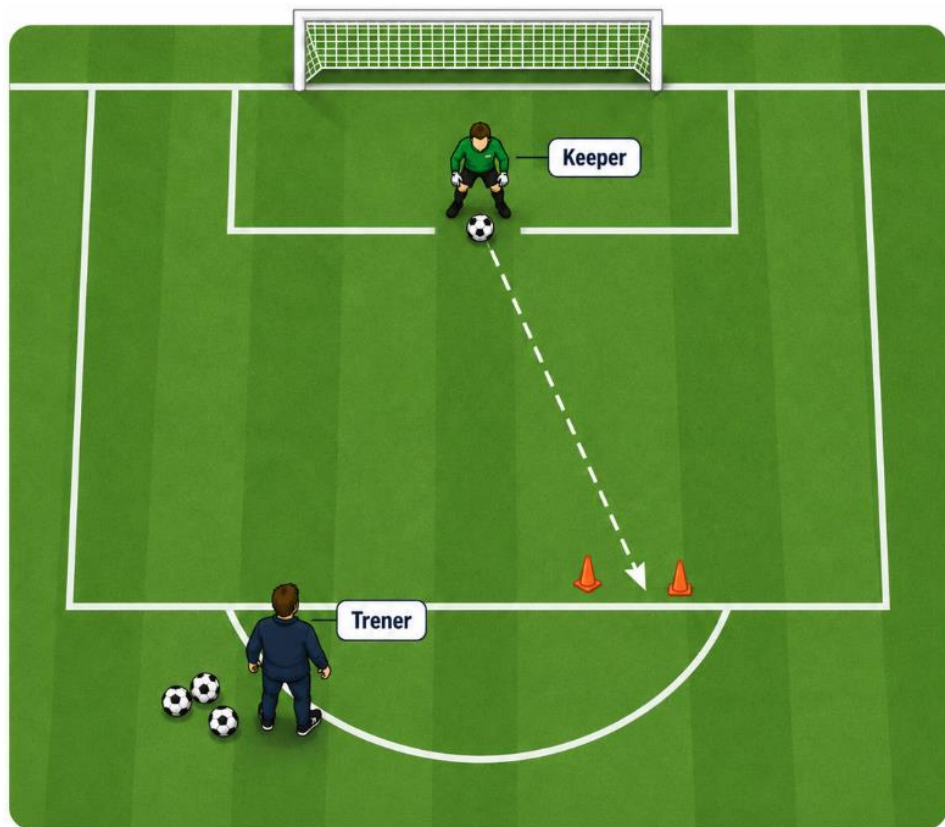


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 4 | Øvelse 3 | Igangsetting med kast og spark

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Spark gjennom port



Tid: 5 min

Arbeid:pause: 5 spark / 45 sek pause



Beskrivelse

Trener starter med ball og sentrer ballen langs bakken til keeper. Keeper tar ett rolig touch mot porten/målet og spiller pasning gjennom port/mål.



Læringsmomenter

- Touch mot porten/målet.
- Se på ballen i trefføyeblikket.
- Bruk innsiden av foten.
- Treff porten før kraft.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Kort avstand og stor port/mål.
- **Vanskeligere:** Annenhver side og fot. Port høyre = høyre fot, port venstre = venstre fot.
- **Variasjon:** Keeper starter med ball i beina og tar touch høyre eller venstre. Viktigste er å lykkes.

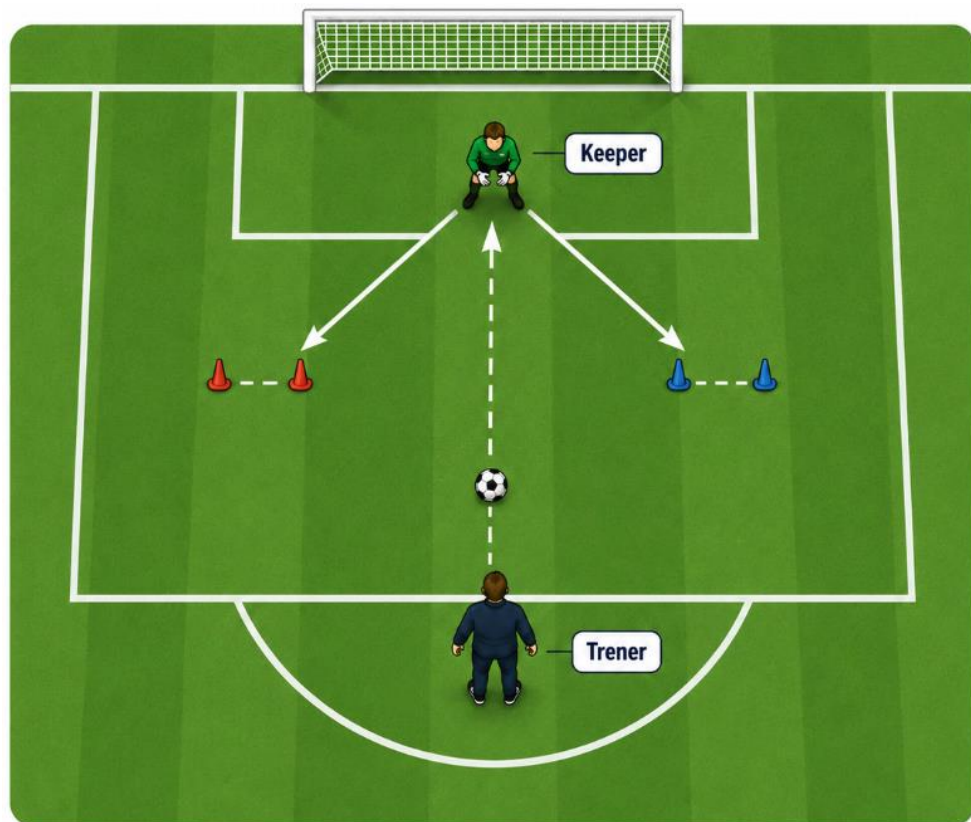


Keepertrening for foreldretrenere

8-9 år | Økt 4 | Øvelse 4 | Igangsetting med kast og spark

🏆 Utstyr: 4-6 baller, 6 kjepler, 2 småmål/porter, 1 stort mål ⌚ Anbefalt flyt: 4 øvelser x 4-5 min

Fang og kast til port/mål



Tid: 5 min

Arbeid:pause: 6 baller / 45 sek pause



Beskrivelse

Trener kaster ball til keeper. Etter fangst roper trener «høyre» eller «venstre». Keeper kaster eller ruller til riktig port.



Læringsmomenter

- Fang før du bestemmer deg.
- Løft blikket raskt.
- Velg enkel løsning.
- Treff med kontroll.



Justeringer for nivå

- **Lettere:** Trener roper retning før kastet.
- **Vanskeligere:** Trener roper retning etter fangst.
- **Poeng:** 1 poeng for riktig port, 1 poeng for treff.