

Alder	Rekruttering	Rollespesifikk trening	Fokus teknisk	Fokus taktisk	Fokus sosialt
8-10 år	Rullere på å være keeper med de som viser størst interesse	Fotballskoler Keeperweekends	1. Utgangsstilling/grep 2. Fallteknikk 3. Igangsetting	1. Plassering 2. Fotarbeid 3. Enkel kommunikasjon	1. Vinnerkasse 2. Elske å hindre mål
11-12 år	Rullere på å være keeper med de som viser størst interesse	Fotballskoler Keeperweekends Hospitering inn på keepertrening	1. Utgangsstilling/grep 2. Fallteknikk 3. Igangsetting	1. Plassering 2. Fotarbeid 3. Kommunikasjon	1. Rolleansvar 2. Lederegenskaper 3. Vinnerkasse
13-14 år	Spesialisere de keeperne med størst interesse	1 økt tilbys hver uke Teknikktrening med keeperkollegaer på hver fellestrening	1. Utgangsstilling/grep 2. Fallteknikk 3. Ball i fot 4. Igangsettinger 5. Distribusjon 6. 1vs1 og gjennomspill	1. Plassering 2. Spillforståelse 3. Kommunikasjon	1. Lederevner 2. Vinnerkasse 3. Konsentrasjon
15-16 år	Utvikle og spesialisere de mest talentfulle keeperne	1 økt tilbys hver uke Teknikktrening med keeperkollegaer på hver fellestrening	1. Fallteknikk 2. Forflytning 3. Tilbakespill/ball i fot 4. Feltarbeid 5. 1vs1 og gjennomspill 6. Dødballer 7. Distribusjon	1. Plassering 2. Spillforståelse 3. Bearbeidingsfasen 4. Igangsetting, 1A 5. Kommunikasjon	1. Lederevner 2. Vinnerkasse 3. Konsentrasjon 4. Mental trening
17-19 år	Utvikle keepere med tanke på fremtid A-lagsspill	1 økt tilbys hver uke Teknikktrening med keeperkollegaer på hver fellestrening	1. Forflytning 2. Feltarbeid 3. 1vs1 og gjennomspill 4. Distribusjon	1. Plassering 2. Spillforståelse 3. Samarbeid med forsvaret 4. Kommunikasjon 5. Igangsetting, 1A	1. "Keepertypen"
20 -	Jobbe etter utviklingsmål	1 økt tilbys hver uke Teknikktrening med keeperkollegaer på hver fellestrening	1. Basert på utviklingsmål for individet	1. Valg og vurdering 2. 1A	1. Treningsmentalitet