



1 mot 1-øvelser, 5 år

Samling av alle 1 mot 1-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 5 år i dette planverket.

0 minutter

Målrace - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Grunnleggende 1 mot 1 øvelse hvor det scores mye mål.

Målrace med ball fra keeper - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Enkel øvelse som krever lite forberedelser.

1 mot 1-øvelser, 5 år

Målrace - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Grunnleggende 1 mot 1 øvelse hvor det scores mye mål.

FORMÅL

Grunnleggende og enkel 1 mot 1-øvelse med høyt aktivitetsnivå hvor man i åpent spill jobber med å vinne ball og hvor det scores mye mål.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp med ca. 1,5 meters mellomrom ca. 10-15 meter fra et mål (juster om nødvendig). Sørg for at målet er stort nok til at spillerne klarer å score på det.
- 2 Mellom de to oppsatte kjeglene står trener som ballsentral. Spillerne deles i 2 og stiller seg ved hver sin kjegle.

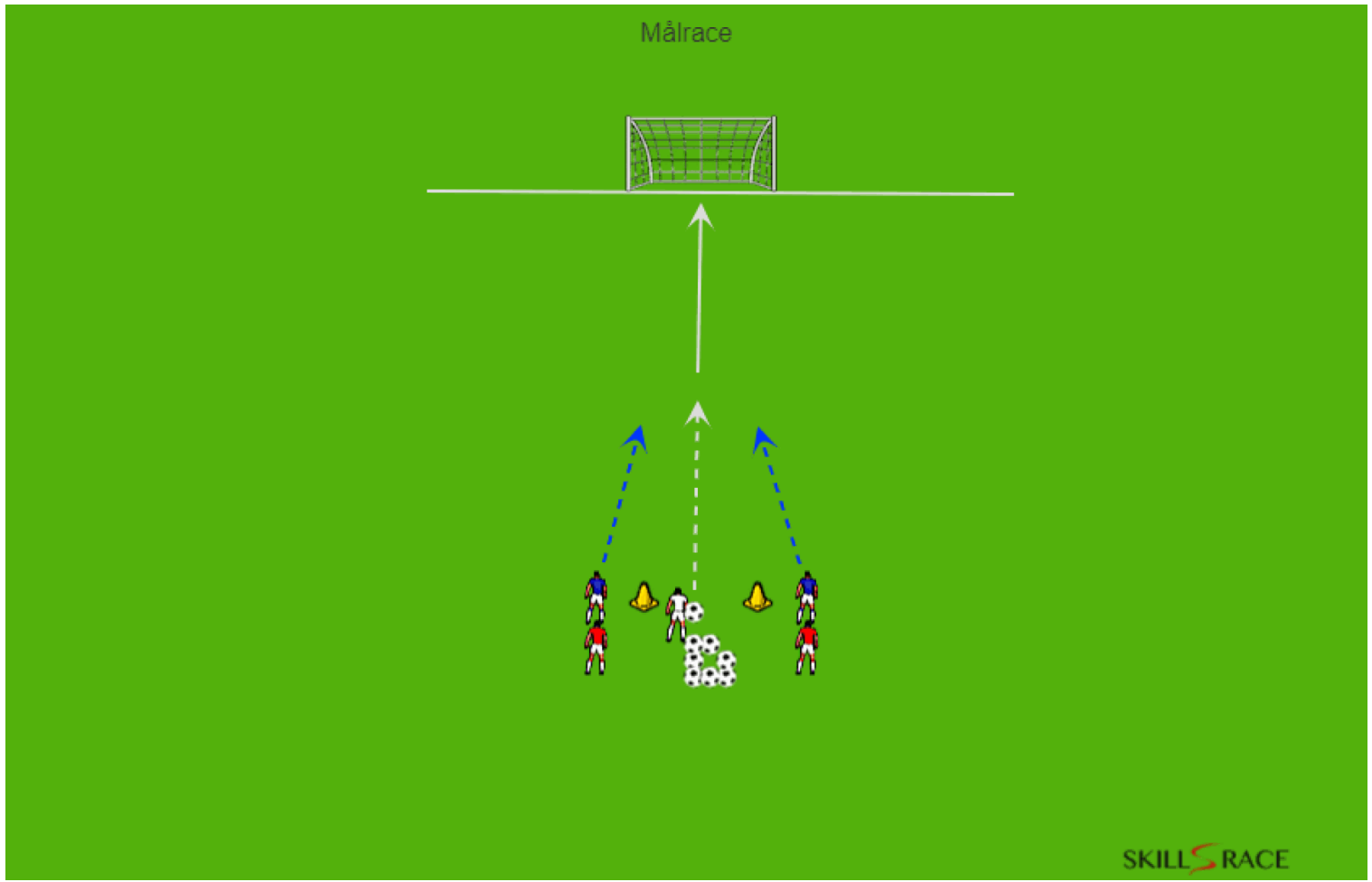
UTFØRELSE

- 1 Spillerne skal konkurrere om å få tak i ballen og score på målet. Øvelsen starter i det treneren kaster ut en ball og sier gå/ja eller lignende (etterhvert kan man gå bort fra å si i fra når spillerne starter og heller la dem reagere visuelt når trener setter i gang).
- 2 Prøv å ha så høyt tempo som mulig. Spillerne skal ikke få tid til å stå og surre i kø.
- 3 Skryt når spillerne tør å ta kontroll på ball og forsøker. Alle skal få oppleve mestring!

INNSIKT

- 1 Ha små grupper slik at spillerne ikke må vente i kø.
- 2 Ha gjerne flere trenere på øvelsen. En som er ballsentral og en som får barna på plass.
- 3 Man trenger ikke nødvendigvis å vente på at spillere er ferdig før man setter i gang de neste. Hold tempo og aktivitet oppe.

1 mot 1-øvelser, 5 år



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 5 år

Målrace med ball fra keeper - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Enkel øvelse som krever lite forberedelser.

FORMÅL

I åpent spill må spillerne vinne ballen og forsøke å score. De må hele veien ta stilling til motstander og retning.

FORBEREDELSE

Sett et stort mål på en linje. Alle ballene legges inne i målet. Spillerne fordeler seg ved siden av de to stolpene.

UTFØRELSE

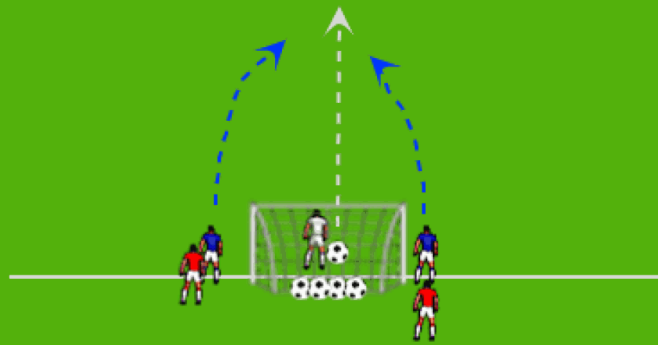
- 1 Trener fungerer som keeper/igangsetter, når han/hun spiller ut en ball skal de første to spillerne sprinte ut fra hver sin stolpe for å vinne ballen og score mål.
- 2 Oppmuntre til høyt tempo. Det kan være lurt å være ganske "passiv" som keeper og la spillerne få score litt, men spillerne bør etterhvert måtte ta hensyn til keeper og skyte mot hjørnene av målet.
- 3 Det er ingenting i veien for å sette i gang en ny gruppe selv om en annen fremdeles holder på. Send da bare ballen ut i en litt annen retning.

INNSIKT

Varier gjerne igangsettingene, noen ganger lags bakken og noen ganger i luften etc.

1 mot 1-øvelser, 5 år

Målrace med ball fra keeper



SKILL RACE

NOTATER