



1 mot 1-øvelser, 8 år

Samling av alle 1 mot 1-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 8 år i dette planverket.

0 minutter

1 mot 1 klassisk - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		5

Enkel grunnøvelse hvor man får øvd seg som både førsteangriper og førsteforsvarer.

1 mot 1, 3 mini-mål(defensiv)- Spill med og mot (8/9ÅR)

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	8

Øvelse med fokus på en mot en-situasjon i forsvar.

Målboks - Spill med mot (8 - 9 år)

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		8

Smålagsspill som stimulerer spillerne til å se etter hvor motstanderen er

Rollekrav Roller Spiller

Janne 1v1 - 1 mot 1 øvelser

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	6	5

Øvelse hvor en jobber med vendinger og timing på disse.

1 mot 1-øvelser, 8 år

1 mot 1 klassisk - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		5

Enkel grunnøvelse hvor man får øvd seg som både førsteangriper og førsteforsvarer.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en passelig stor bane med småmål i endene.
- 2 Øvelsen kan også gjennomføres uten småmål, Man skal da føre over motstanders linje.

UTFØRELSE

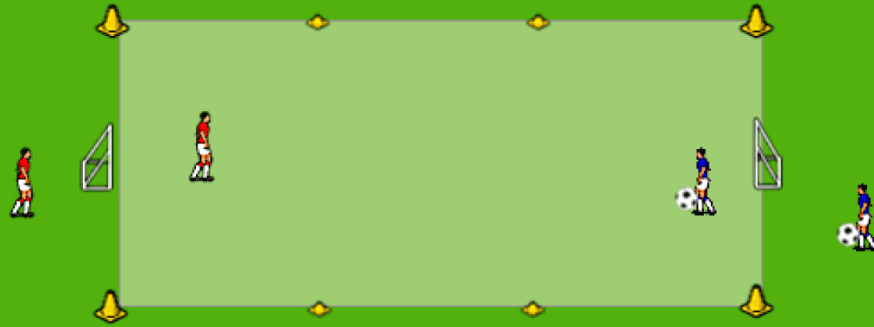
- 1 På trenerens signal løper angrepsspiller og forsvarsspiller utpå banen, angriper har med seg ball. De to spiller nå kamp til det bli mål eller til ballen går ut av spill.
- 2 Spillerne skal kjapt utav banen når de er ferdige slik at neste par kan begynne.
- 3 Varier hvor forsvarsspiller kommer inn i banen fra. Man bør ikke alltid starte i hver sin ende av banen.

INNSIKT

- 1 Spillerne bør oppfordres til å bruke fart når de angriper.
- 2 Forsvarsspiller bør forsøke å møte angriper høyt i banen.
- 3 Om øvelsen går tregt kan man legge til en stressfaktor, dette kan f.eks. være å begrense tiden de har.
- 4 Om det oppstår kø kan man utfordre spillerne på å stupe kråke eller gjøre andre oppgaver som utfordrer dem motorisk og koordinativt før de kan stille seg i kø.

1 mot 1-øvelser, 8 år

1 mot 1 klassisk



SKILL RACE

NOTATER

1 mot 1-øvelser, 8 år

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	8

1 mot 1, 3 mini-mål(defensiv)- Spill med og mot (8/9ÅR)

Øvelse med fokus på en mot en-situasjon i forsvar.

FORMÅL

Øvelse for å forbedre spillerne som førsteforsvarer.

FORBEREDELSE

- 1 Lag en passende stor bane.(Rundt 10x8meter)
- 2 Sett et mini-mål i den ene enden(kortsiden) av banen.
- 3 Sett et mini-mål på hver side av banen(langsidene).
- 4 En spiller starter i i midten av banen(forsvarer).
- 5 En spiller starter i enden av banen som ikke har mini-mål.
- 6 Sett opp en ballføring/koordinasjonsløype for spillerne som skal tilbake til angrep. Denne løypa bør, i denne økta, ha fokus på: 1. Hopp på et ben 2. Ballføring med retningsendring(Utside-innside) 3. Vendinger(Utside og innside)

UTFØRELSE

- 1 8år<: Øvelsen starter ved at angrepsspiller spiller en pasning til forsvarsspiller, som spiller den tilbake igjen og går i press.
- 2 Angrepsspiller har som mål å komme seg forbi forsvarer og kan score i målet i ENDEN av banen.
- 3 Forsvarsspiller har som mål å vinne ballen og kan score i begge målene som står på SIDENE av banen.
- 4 Ved scoring/ballen går ut blir angrepsspiller stående for å være forsvarsspiller ved neste runde.
- 5 Spilleren som var forsvarsspiller går ut av banen og gjennom ballføring/koordinasjonsløypen, og tilbake til start for å være angrepsspiller.

INNSIKT

- 1 Fokuspunkt for trener:
 1. Forsvarsspiller må jobbe med å flytte beina hurtig for å komme hurtig opp til og tett til angrepsspiller(aggressivitet)
 2. Forsvarsspiller må jobbe med å forsøke å stjele ballen fra angrepsspiller
- 2 Tips:
 1. Angrepsspiller MÅ komme seg forbi forsvarer før de kan score, dette for å unngå "langskudd".
 2. Trener kan spille inn en ny ball(pasning/kaste) slik at spillerne alltid får to forsøk på forsvar/angrep hver runde.

1 mot 1-øvelser, 8 år

1 mot 1, 3 mini-mål

Koordinasjon/ballførings-løype
(eksempel)



SKILL RACE

NOTATER

1 mot 1-øvelser, 8 år

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		8

Målboks - Spill med mot (8 - 9 år)

Smålagsspill som stimulerer spillerne til å se etter hvor motstanderen er

Rollekrav Roller Spiller

FORMÅL

Øvelse hvor spillerne jobber med å se og utnytte ledig rom

FORBEREDELSE

- 1 Lag en firkant med mål på hver av sidene
- 2 Samle ballene utenfor et av hjørnene
- 3 Hvert lag stiller opp rett utenfor to motstående hjørner

UTFØRELSE

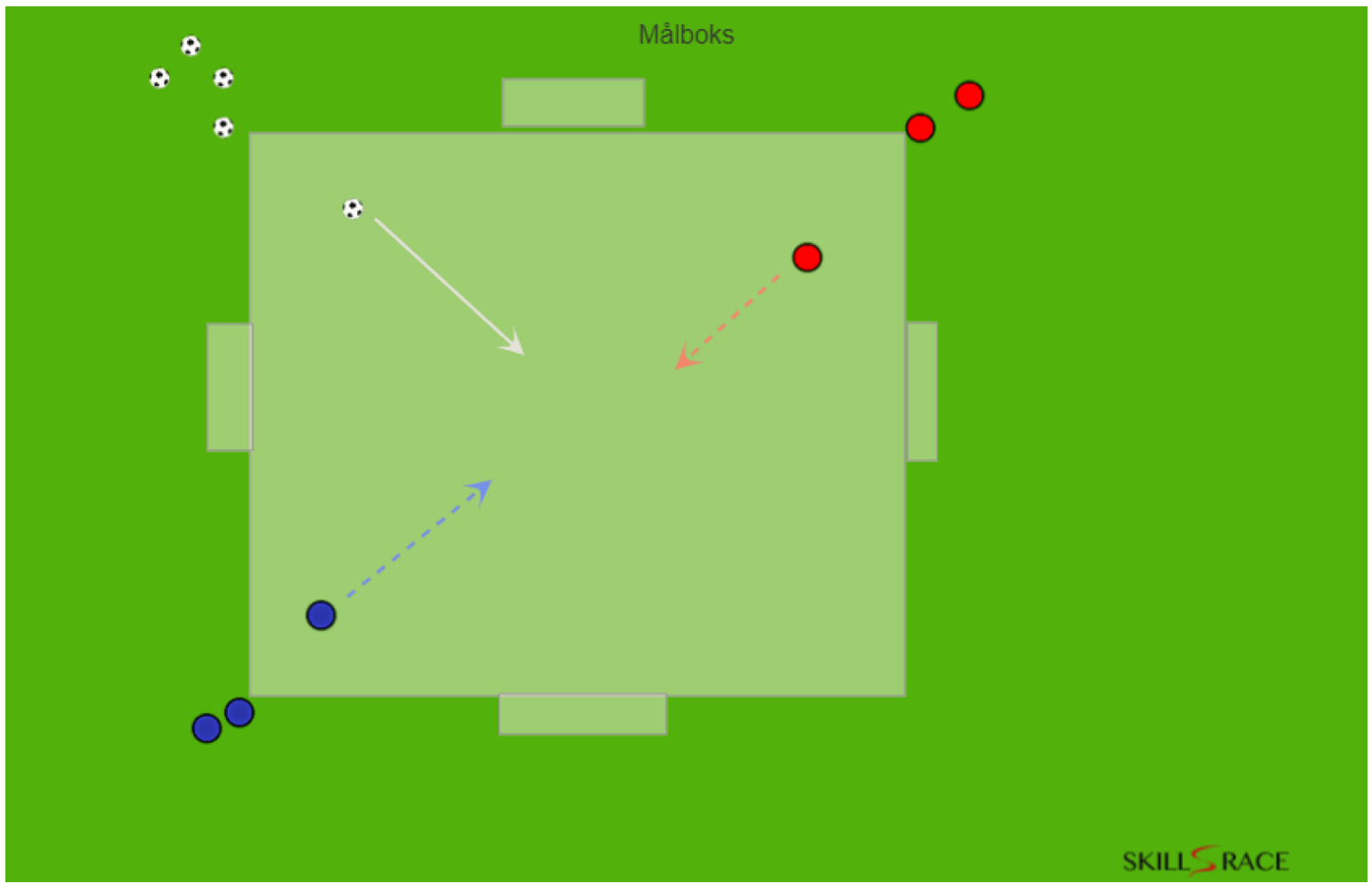
- 1 1. 1 mot 1
 - Treneren spiller ball inn i firkanten
 - En spiller fra hvert lag sprinter mot ballen og skal prøve å score
 - Begge spillerne kan score i ALLE fire målene
 - Ved scoring, eller ballen går ut av spill, setter treneren i gang neste par
- 2 2. Variasjoner
 - Varier hvordan ballene kommer inn i firkanten
 - Velg hvilke mål hver spiller kan score på
 - Varier størrelse på firkanten
 - Varier hvor spillerne starter fra
 - Varier hvor mange spillere som spiller samtidig. 2vs2, 2vs1, 3vs3, 3vs2 etc

INNSIKT

Spør spillerne:

- Hvilket mål er lurt å prøve og score på?
- Har det noen betydning hvor motstanderen er?

1 mot 1-øvelser, 8 år



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 8 år

Janne 1v1 - 1 mot 1 øvelser

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	6	5

Øvelse hvor en jobber med vendinger og timing på disse.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å øve på ulike vendinger og timingen av disse.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en passe stor bane (Eks - L: 18 x B: 12)
- 2 Plasser et minimål på hver side av banen
- 3 Lag en midtstrek (eventuelt bruk en annen farge kjegler på sidene) midt på banen.

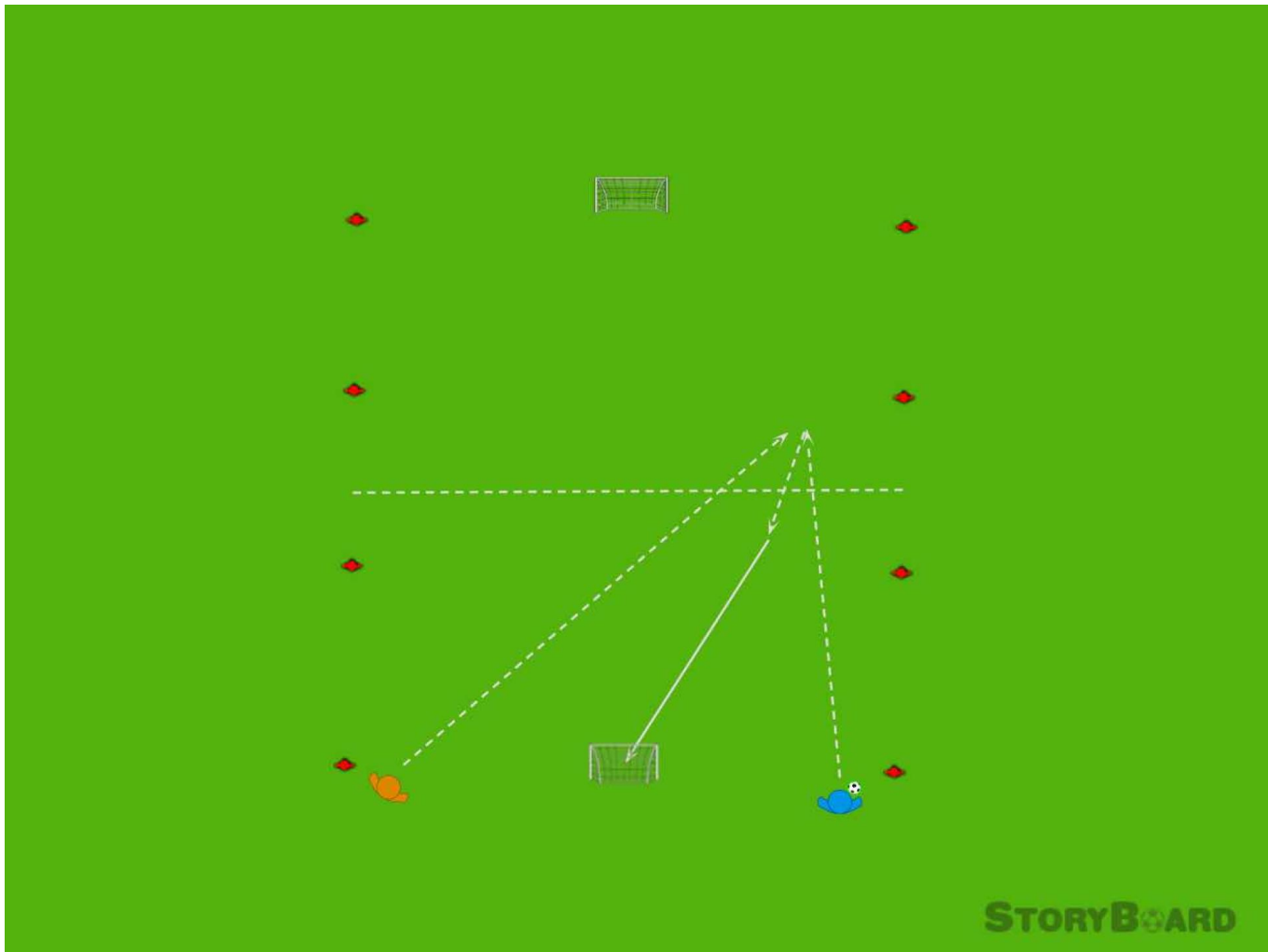
UTFØRELSE

- 1 Del spillerne i to grupper. Disse fordeler seg på hvert sitt hjørne på en side. En av gruppene har ball.
- 2 På signal fra trener starter angrepsspiller å føre ballen inn i banen. Forsvarsspiller skal prøve å vinne ballen.
- 3 Angrepsspiller må over midtstreken før h*n har lov til å score. Scorer h*n i målet foran seg får h*n ett poeng, men om h*n gjør en vending og scorer på motsatt mål får h*n 3 poeng.
- 4 Vinner forsvarsspiller ballen kan h*n score i hvilket mål h*n vil.

INNSIKT

- 1 Dersom forsvarsspiller ikke klarer å komme oppi angrepsspiller før h*n scorer kan en legge inn en liten løype i forkant som spillerne må jobbe seg gjennom.
- 2 I øvelsen ser vi etter gode vendinger med riktig timing. En skal ikke vende rett inn i en motstander og miste ballen, men heller vende om en ser at det er rom for å gjøre det.

1 mot 1-øvelser, 8 år



NOTATER