



Spill med og mot-øvelser, 8 år

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

0 minutter

1v1+1 - Spill med/mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	5

Øvelse hvor spillerne alltid må bevege seg for å være tilgjengelig for medspilleren sin.

1mot2, mål på siden - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	10

Øvelse med fokus på førsteforsvarsrollen i undertall mot to motstandere.

Vest på ball - Spill med/mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	5	5

Morsom lek hvor spillerne må ha kontroll på egen ball, andre spillere og vestmannen.

2 mot 2 med 4 småmål - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Øvelse hvor spillerne må løfte blikket og vende spillet hurtig.

Spill med og mot-øvelser, 8 år

1v1+1 - Spill med/mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	5

Øvelse hvor spillerne alltid må bevege seg for å være tilgjengelig for medspilleren sin.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å lære spillerne å komme seg ut av pasningskrygge for å motta ball fra en medspiller.

FORBEREDELSE

Sett opp en passelig stor firkant slik at spillerne har litt rom å bevege seg i. (Eks: 8m x 8m)

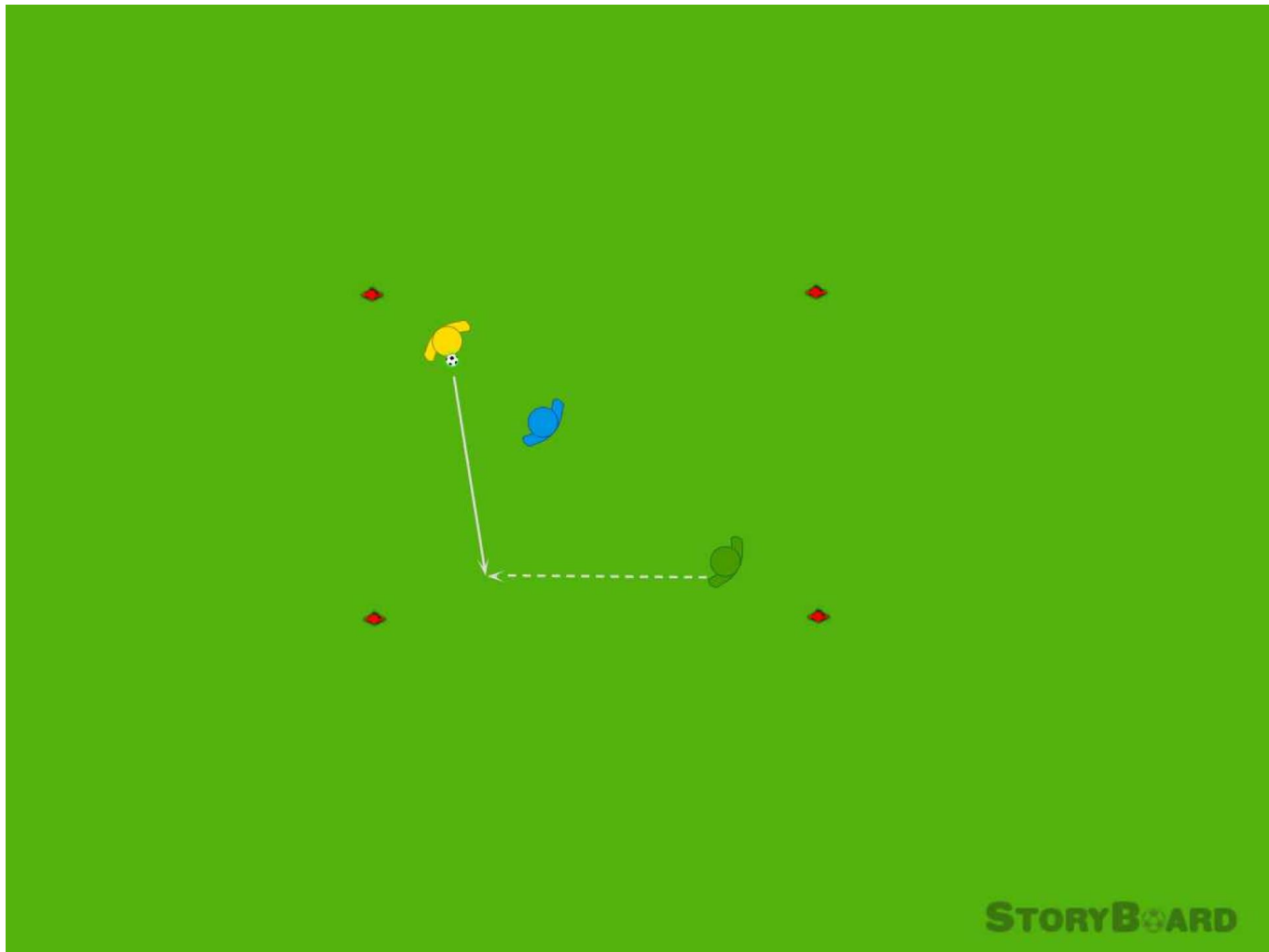
UTFØRELSE

- 1 Sett sammen tre spillere med noen lunde like ferdigheter. En av spillerne skal være joker og er alltid på lag med han som har ballen.
- 2 Gul og grønn (joker) skal prøve å hindre blå i å ta ballen fra dem og må prøve å bevege seg for å være pasningsalternativer til hverandre.
- 3 Klarer blå å vinne ball så er det han som er på lag med grønn (joker) og det er nå gul som skal prøve å vinne ballen.

INNSIKT

- 1 Gjerne bytt på hvem som er joker slik at alle i gruppen får prøvd å være dette.
- 2 Dersom det blir for enkelt for laget som har ballen eller de bare begynner å drible kan en legge inn touchbegrensninger (f.eks maks 3 touch).

Spill med og mot-øvelser, 8 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 8 år

1mot2, mål på siden - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	10

Øvelse med fokus på førsteforsvarsrollen i undertall mot to motstandere.

FORMÅL

Øvelse med mål om forbedre spillernes ferdigheter som førsteforsvarer, her i undertall.

FORBEREDELSE

- 1 Lag en passende stor bane.
- 2 Lag to porter/mål av kjegler i den ene enden av banen.
- 3 Sett to mini-mål på sidene(langsidene) av banen.
- 4 En spiller starter i midten av banen.
- 5 Resterende spillere stiller seg i andre enden av banen, der den ene står klar med ball i beina.

UTFØRELSE

- 1 Runden starter ved at spilleren med ball spiller en pasning til forsvarsspilleren, som spiller en pasning til den andre angriperen.
- 2 Angrepsspillerne har som mål å komme seg forbi forsvarsspiller 2mot1 og score ved å føre gjennom en av portene og stoppe ballen kontrollert på andre siden.
- 3 Forsvarsspiller har som mål å unngå scoring i mot, forhåpentligvis vinne ballen, og score i et av målene på sidene av banen. Skjer dette skal angrepsspillerne prøve å vinne ballen tilbake igjen.
- 4 Rullering av plasser kan man gjøre på ulike måter:
 1. Bytte forsvarsspiller etter tid, rundt 90 sek anbefalt.
 2. Rullering ved at en av spillerne blir forsvarsspiller neste runde.
 3. Lag, hvor det ene spiller forsvar på tid, før man bytter.

INNSIKT

- 1 Fokuspunkt som trener:
 1. Spillerne må jobbe med å stille kroppen sin for å både lede spilleren med ballen og stenge pasningalternativet.
 2. Spillerne må jobbe med å forflytte seg hurtig og aggressivt for å vinne ballen.
- 2 Tips:
 1. Lag banen lang nok slik at forsvarsspiller får nok rom å jobbe i.
 2. Lag banen trang for å gjøre det vanskeligere for angriperne
 3. Gå over til et kjegle-mål i enden av banen for å gjøre det vanskeligere for angriperne

Spill med og mot-øvelser, 8 år

1mot2, mål på siden.



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 8 år

Vest på ball - Spill med/mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	5	5

Morsom lek hvor spillerne må ha kontroll på egen ball, andre spillere og vestmannen.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å øve på å føre ball i et lekorientert miljø.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en firkant som er stor nok til at spillerne klarer å løpe litt med ball, men hvor spillerne også må konsentrere seg for å ikke løpe borti medspillere (eks: 10mx10m)
- 2 Gjør klar en vest som vestmannen kan ha.

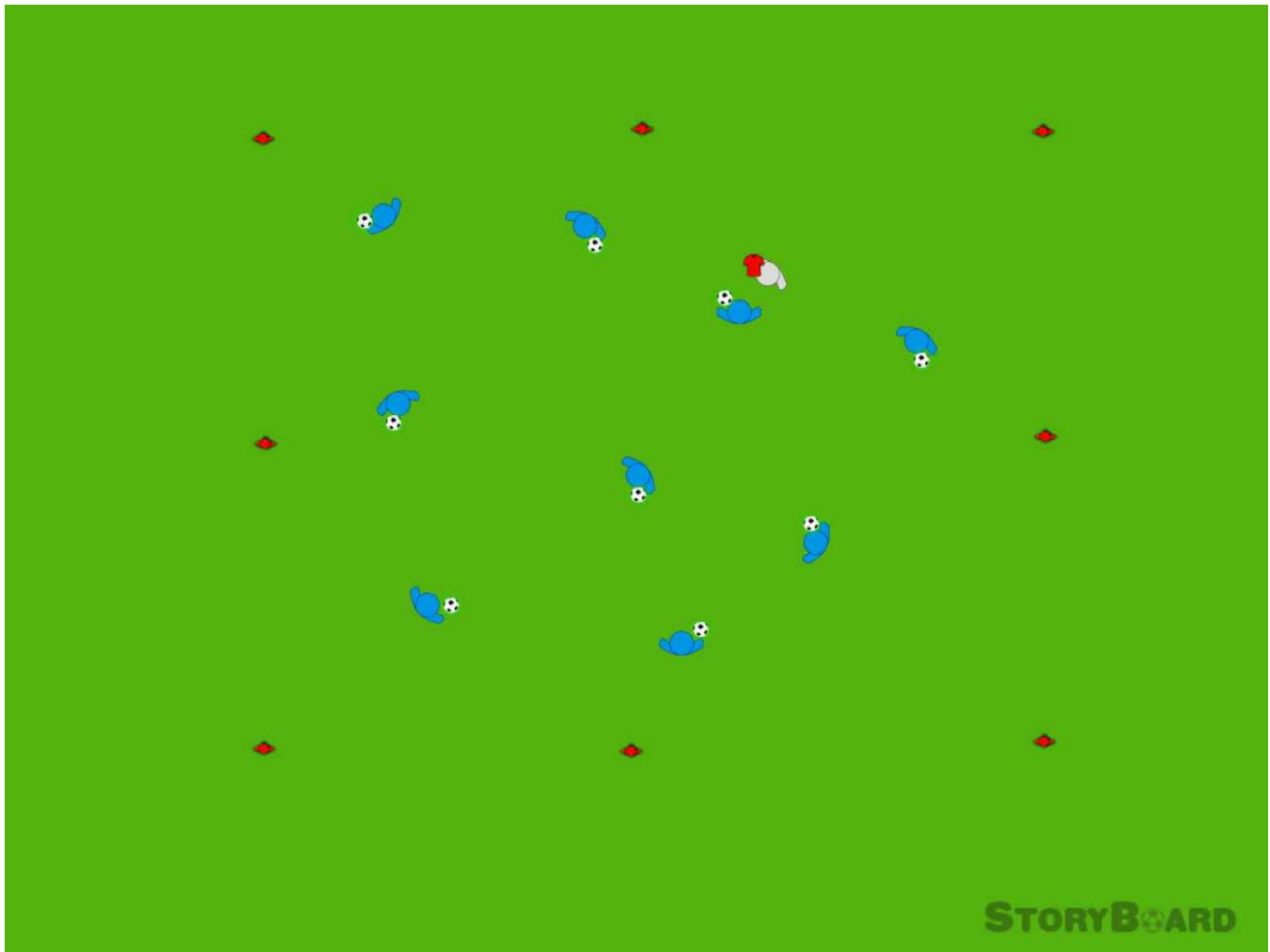
UTFØRELSE

- 1 En spiller blir utnevnt som vestmannen og skal være uten ball. Resten av spillerne skal ha hver sin ball.
- 2 Sett en kort rundetid (f.eks: 30 sekunder) hvor målet til vestmannen er å kaste vesten sin på så mange fotballer som mulig. Han får 1 poeng for hver ball han treffer.
- 3 Etter en runde så bytter man på hvem som er vestmannen.

INNSIKT

Blir mange av spillerne gående kan en enten dele inn i en mindre gruppe eller så kan en utnevne flere "vestmenn".

Spill med og mot-øvelser, 8 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 8 år

2 mot 2 med 4 småmål - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Øvelse hvor spillerne må løfte blikket og vende spillet hurtig.

FORMÅL

Spillerne må kunne søke og vende inn i ledig rom for å score.

FORBEREDELSE

Sett opp en passelig stor, bred bane med to småmål i hver ende.

UTFØRELSE

- 1 Til å begynne med kan det være greit å ha kamper på ca. 1 minutt. Etterhvert kan man variere med at man bytter hvilke lag som spiller ved scoring eller lignende.
- 2 Bruk ballsentral. Har man ikke mulighet ber man ventende lag være ballsentral hvor laget som har sluppet inn får ball fra disse.

INNSIKT

Oppfordre til å løfte blikket og vende over til ledig side. Dette må skje fort om det skal ha noen effekt!

Spill med og mot-øvelser, 8 år



NOTATER