



1 mot 1-øvelser, 7 år

Samling av alle 1 mot 1-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 7 år i dette planverket.

0 minutter

Målboks- Spill med mot (7år)

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		8

Smålagsspill som stimulerer spillerne til å se etter hvor motstanderen er

Rollekrav Roller Spiller

1 mot 1, 3 mini-mål(defensiv) - 1 mot 1(7ÅR)

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	8

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

Målrace med småmål på sidene - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Målrace hvor det spilles i to retninger.

1 mot 1-øvelser, 7 år

Målboks- Spill med mot (7år)

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		8

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

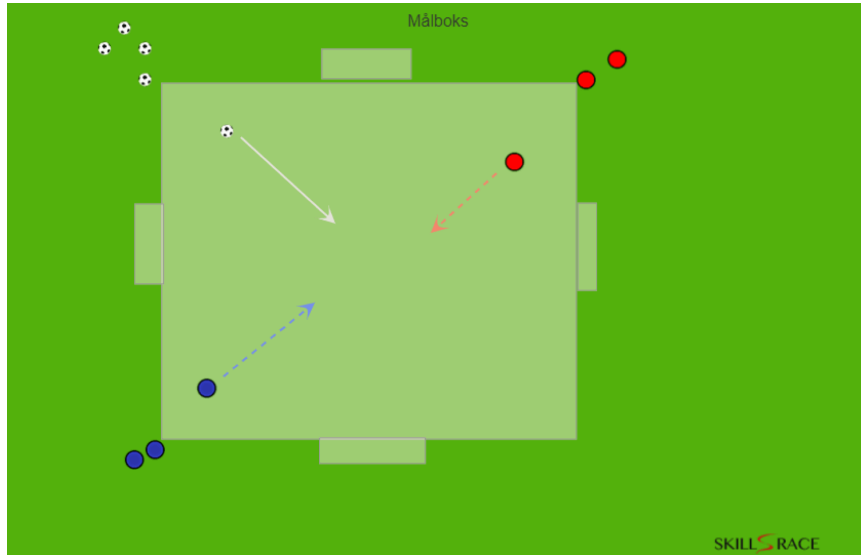
UTFØRELSE

- 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

INNSIKT

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

1 mot 1-øvelser, 7 år



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 7 år

1 mot 1, 3 mini-mål(defensiv) - 1 mot 1(7ÅR)

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	8

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 10x8m)
- 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: 1. Hopp på et ben 2. Ballføring med retningsendring 3.

Vendinger

UTFØRELSE

- 1 7år: Øvelsen starter ved at trener kaster ballen til angrepsspiller.
- 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.
- 3 Man trenger ikke alltid starte forfra. Etterhvert kan man gjerne variere med å starte fra sidene.

1 mot 1-øvelser, 7 år



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 7 år

Målrace med småmål på sidene - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Målrace hvor det spilles i to retninger.

FORMÅL

Åpen og retningsbestemt 1 mot 1-øvelse hvor spillerne

FORBEREDELSE

Sett opp en passelig stor bane med småmål (eller vanlige mål) i hver ende. En bingge fungerer utmerket om man har det tilgjengelig.

UTFØRELSE

- 1 Spillerne stiller seg i to rekker ved siden av treneren.
- 2 Når treneren kaster ut en ball skal de to første i konkurrere om å få tak i ballen og score på motstanderes mål. Kampen varer til en av dem har scoret eller ballen har gått ut av banen. Spillerne skynder seg da tilbake for en ny runde.
- 3 Vær entusiastisk som trener og bygg opp engasjement og intensitet.

INNSIKT

- 1 Sørg for å ikke ha for store grupper, da oppstår det for kø og venting som leder til at spillerne mister fokus.
- 2 Man trenger ikke å vente til en gruppe er ferdig før man setter i gang neste, flere kan godt holde på samtidig.

1 mot 1-øvelser, 7 år

NOTATER

Målrace med småmål på sidene

