



1 mot 1-øvelser, 9 år

Samling av alle 1 mot 1-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 9 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 med 2 mål og linje- 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	10

Øvelse med fokus på å mestre 1 mot 1 som forsvarsspiller.

1 mot 1 mellom og rundt - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		5

1 mot 1-øvelse hvor spillerne hele veien må ta hurtige valg.

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, 9 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

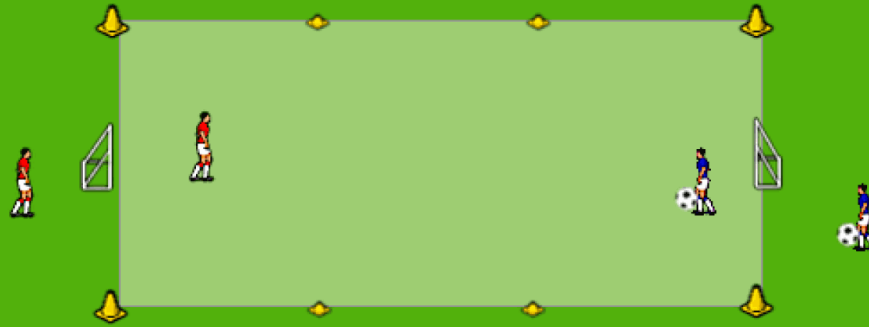
- 1 På trenerens signal løper angrepsspiller og forsvarsspiller utpå banen, angriper har med seg ball. De to spiller nå kamp til det bli mål eller til ballen går ut av spill.
- 2 Spillerne skal kjapt utav banen når de er ferdige slik at neste par kan begynne.
- 3 Varier hvor forsvarsspiller kommer inn 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, 9 år

1 mot 1 klassisk



SKILL RACE

NOTATER

1 mot 1-øvelser, 9 år

1 mot 1 med 2 mål og linje- 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	10

Øvelse med fokus på å mestre 1 mot 1 som forsvarsspiller.

FORMÅL

- 1 Defensivt: Forbedre ferdigheter som førsteforsvarer i å unngå at motstander tar seg forbi.
- 2 Spillbasert øvelse med fokus på å forbedre 1 mot 1 defensivt.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en bane(rektangel). Størrelse basert på nivå.(Minimum 8x10m)
- 2 Sett to mini-mål i hver ende av banen.(Kan være kjegle-mål)
- 3 Plassér en spiller i midten av banen.(Forsvarsspiller)
- 4 Plassér resten av spillerne i enden av banen med ball i beina.(Angrepsspiller)

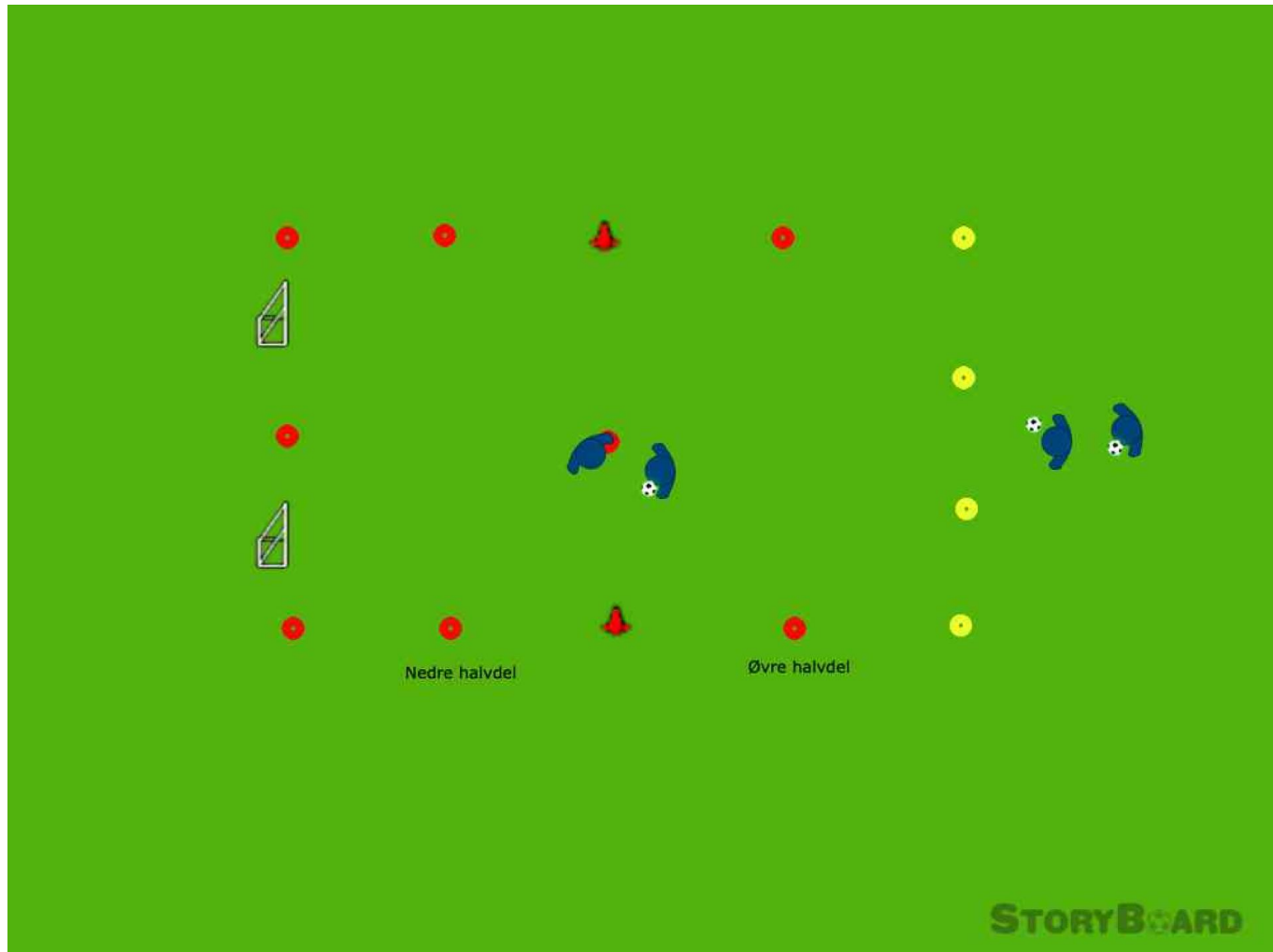
UTFØRELSE

- 1 Runder på 3-5 min.
- 2 Øvelsen starter med at angrepsspiller(blå) fører ballen inn på banen.
- 3 Angrepsspiller skal nå forsøke å komme seg forbi forsvarsspiller(rød), og score i et av de to målene.
- 4 Hvis forsvarsspiller vinner ballen kan hun/han score i et målene i motsatt ende.
- 5 Ved scoring/ballen går ut blir angrepsspiller stående på banen for å være forsvarsspiller i neste runde. Den som var forsvarsspiller tar med seg ballen til forrige angrepsspiller tilbake til start.(Tilbake-aktivitet)

INNSIKT

- 1 Fokuspunkt som trener:
 1. Spillerne må jobbe med sin aggressivitet, det betyr å forflytte seg hurtig og komme tett til angrepsspiller for å kunne stjele ballen.
 2. Spillerne må jobbe med blikket på ballen for å ikke bli lurt av angrepsspiller.
 3. Spillerne må jobbe med å stille kroppen sin for å kunne lede angrepsspiller i en retning.
- 2 Variasjon:1. Antall mål i enden av banen, 1 mål gjør det lettere for forsvarsspiller/ 3 gjør det vanskeligere.2. Ulik måter å starte øvelsen(ulikt fokus, føring/vending/mottak/medtak)3. Trener kan spille inn en ny ball(pasning/kaste) slik at angrepsspiller alltid får to sjanser til å score mål.
- 3 Om man sliter med å få flyt i øvelsen kan forsvarsspiller stå flere runder om gangen før man skal bytte.
- 4 Hvi man ønsker høyt press kan man belønne forsvarsspilleren med 2 mål om de vinner ballen på øvre halvdel før de dribler over linjen, samtidig som det bare gir 1 mål om de vinner den på bakerste halvdel.

1 mot 1-øvelser, 9 år



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 9 år

1 mot 1 mellom og rundt - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		5

1 mot 1-øvelse hvor spillerne hele veien må ta hurtige valg.

FORMÅL

Spillerne trener på førsteangriper og førsteforsvarerferdigheten. Hvilket mål skal man score på?

FORBEREDELSE

Sett opp en avlang bane med to småmål som peker utover midt inne på nest nederste fjerdedel.

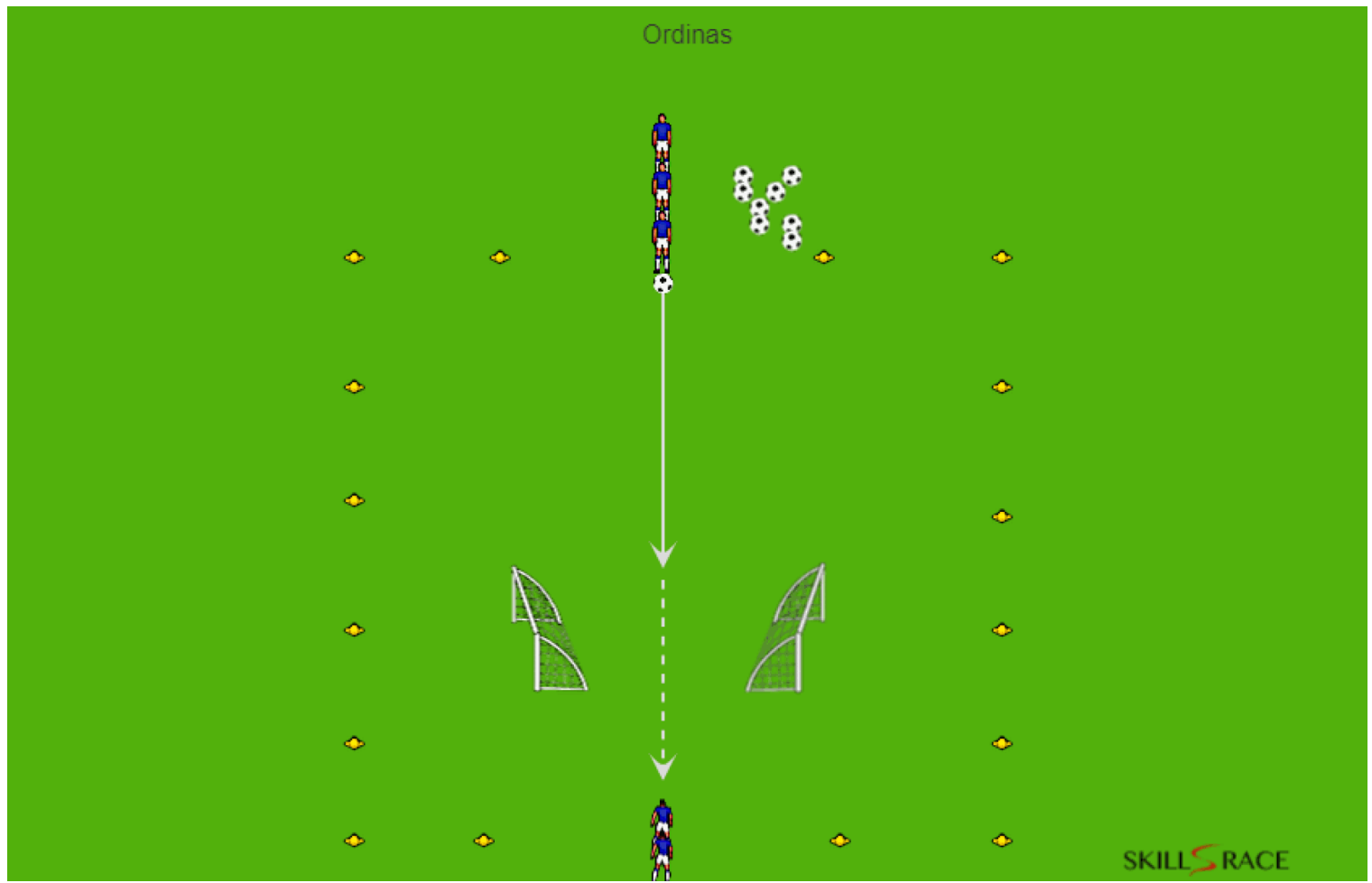
UTFØRELSE

Halvparten av spillerne har baller og står på den øvre siden av banen, den andre halvparten står i motsatt ende uten baller. Den første spilleren fører ballen frem til han/hun kommer til målene da sentrer han/hun ballen til den andre spilleren som skal forsøke å score. Man kan score på begge målene. Vinner forsvareren ball skal han/hun prøve å score. Øvelsen skal gå i høyt tempo.

INNSIKT

For å øke tempoet kan man godt sette en grense hvor lang tid man kan bruke. Hvis det går tregt kan man som trener begynne å telle ned fra 10 eller 5, når man har kommet til null er tiden ute og neste par går i gang.

1 mot 1-øvelser, 9 år



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 9 år

Janne 1v1 - 1 mot 1 øvelser

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

6

INT

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.

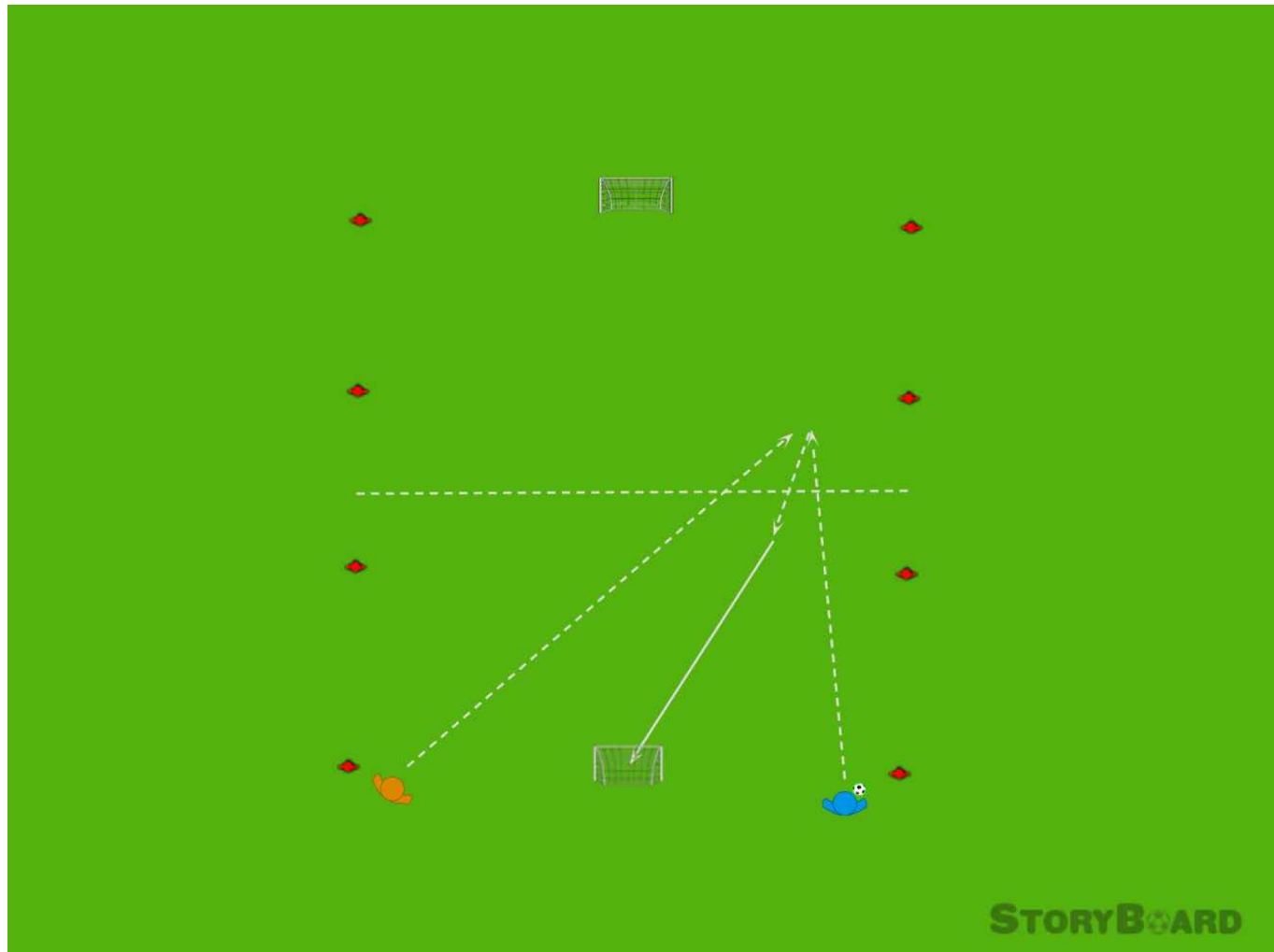
UTFØRELSE

- 1 Del spillerne i to grupper. Disse fordeler seg på hvert sitt hjørne på en side. Èn 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, 9 år



NOTATER