



Spill med og mot-øvelser, 7 år

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

0 minutter

Angrip landet - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	5

Øvelse hvor man kan fokusere på førsteforsvarrollen og/eller førsteangriperrollen.

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.

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.

Bak stenen - Sjef over ballen

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	2	3

Lekpreget øvelse hvor spillerne jobber med ballkontroll og retningsforandringer.

Spill med og mot-øvelser, 7 år

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	5

Angrip landet - Spill med og mot

Øvelse hvor man kan fokusere på førsteforsvarrollen og/eller førsteangriperrollen.

FORMÅL

- 1 Øvelse hvor man kan fokusere på å forbedre angrepspill og/eller forsvarsspill.
- 2 Angrepspill, ballføring/dribling, finter.
- 3 Forsvarsspill, fot-arbeid, lede, vinne ballen.

FORBEREDELSE

- 1 Lag to firkanter på rundt 8x8m, med en firkant på rundt 4x8m i mellom.
- 2 Sett 1-2 spillere uten ball i den midterste firkanten.
- 3 Resten av spillerne med ball i beina i en av de to store firkantene.

UTFØRELSE

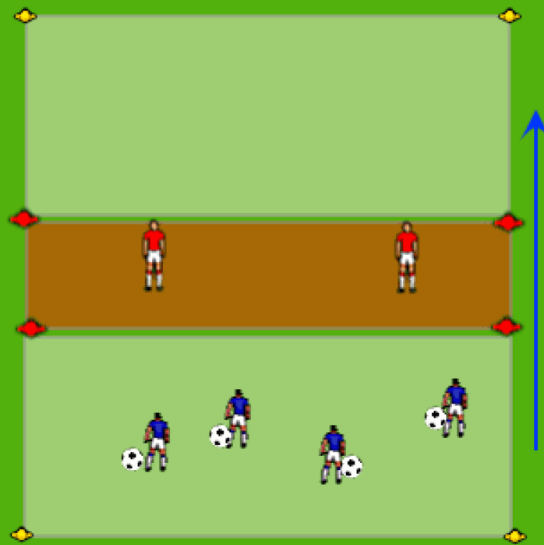
- 1 Runder på 2-3 minutter.
- 2 Angrepsspillerne med ball har som oppgave å føre/drible gjennom "landet" til forsvarsspillerne(den midterste firkanten).
- 3 Angrepsspillerne får poeng for hver gang de kommer seg gjennom "landet" med kontroll på ballen.
- 4 Forsvarsspillerne får poeng for hver ball de klarer å takle ballen og ødelegge for angriperne.

INNSIKT

- 1 Fokuspunkt som trener:
 1. Forsvarsspillerne må jobbe med å nekte angrepsspiller rom og vinne ball ved å komme tett til, løpe med og takle.
 2. Angrepsspillerne må jobbe med å se/skape rom for å komme seg forbi forsvarsspiller ved bruk av dribling/finter/vending.
- 2 Variasjon:
 1. Forsvarsspillerne kan vinne ballen fra angrepsspiller, ta den med seg inn i en av de større firkantene og stoppe den der. Dette kan gi 3 poeng.
 2. Forsvarsspillerne kan vinne ballen og ta den med inn i en av de større firkantene, dette gjør at denne spilleren blir angrepsspiller og spilleren som mistet ballen blir forsvarsspiller.

Spill med og mot-øvelser, 7 år

Angrip Landet



SKILL RACE

NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 7 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.

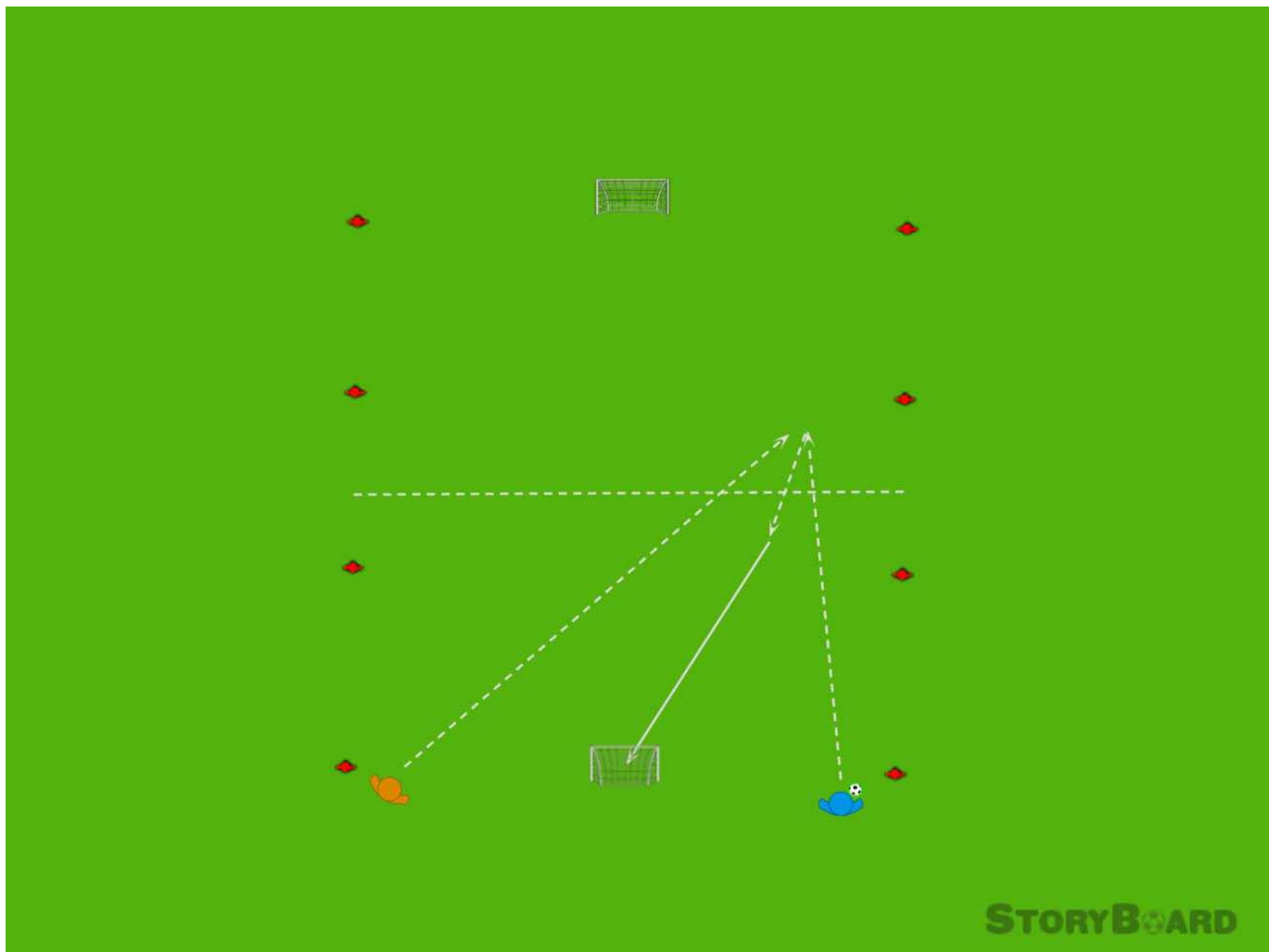
UTFØRELSE

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

Spill med og mot-øvelser, 7 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 7 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.

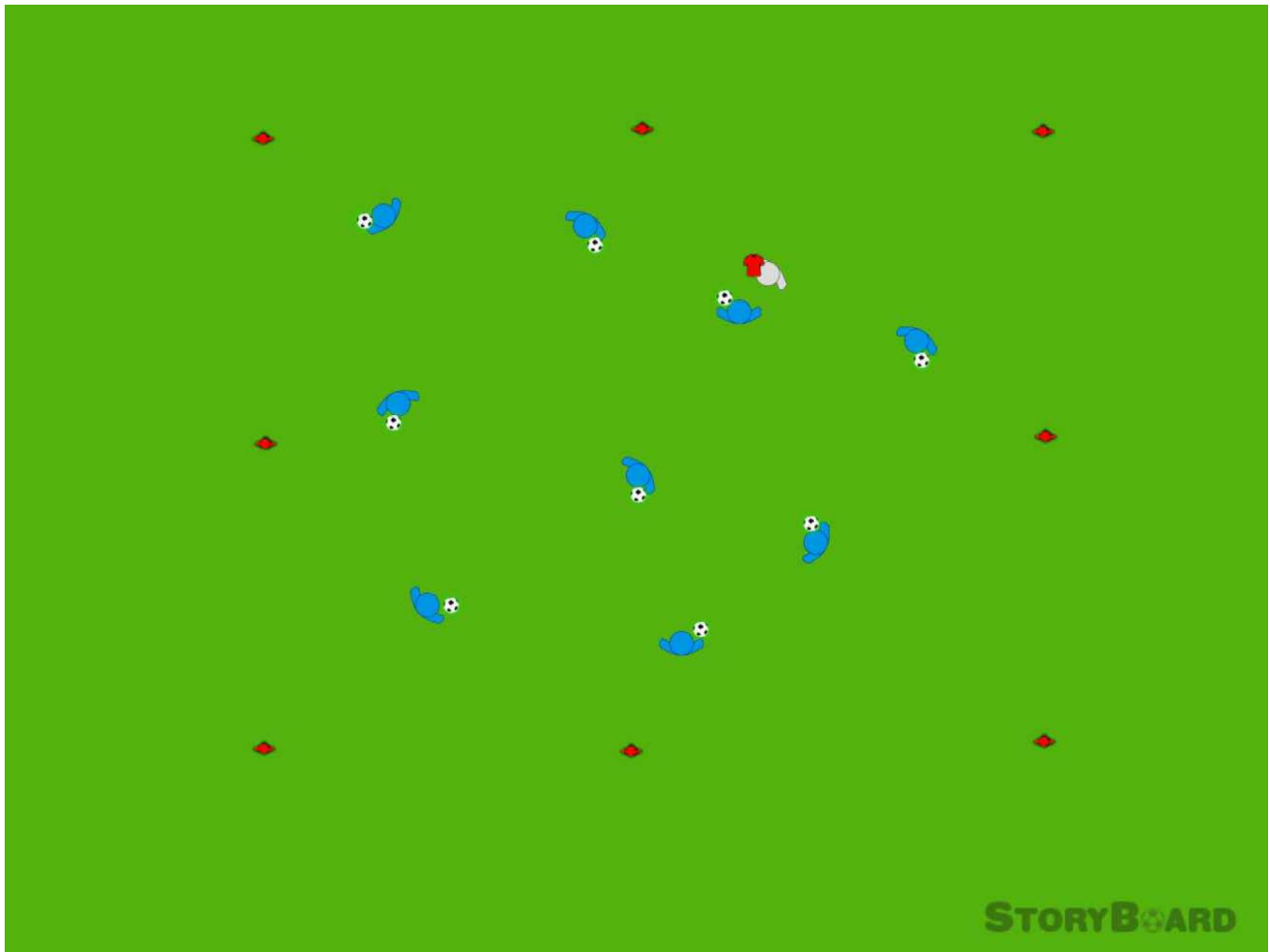
UTFØRELSE

- 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, 7 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 7 år

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	2	3

Bak stenen - Sjef over ballen

Lekpreget øvelse hvor spillerne jobber med ballkontroll og retningsforandringer.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å jobbe med retningsforandringer og ballkontroll i et lekpreget miljø.

FORBEREDELSE

Sett opp en trekant med passelig lange sider (eks: 5m). Størrelsen på trekanten må tilpasses ferdighetsnivåer til spillerne.

UTFØRELSE

- 1 Sett sammen par hvor spillerne har cirka det samme ferdighetsnivået. Begge spillerne har hver sin ball.
- 2 La spillerne velge hvem som skal være tyv og hvem som skal være politi. Politiet skal prøve å tikke tyven, men det er ikke lov å springe inni trekanten, bare rundt.
- 3 Øvelsen kan bli gjort på tid eller så kan en bytte hver gang tyven blir tatt.

INNSIKT

- 1 Bruk konkurranse som virkemiddel for å få konsentrasjon og intensitet.
- 2 Oppfordre spillerne til å ha kontroll på ballen og ikke bare løpe fra den.

Spill med og mot-øvelser, 7 år



NOTATER