



Spill med og mot-øvelser, 9 år

Samling av alle spill med og mot-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 9 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.

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.

Spille gjennom - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		5

Øvelse hvor man trener på å flytte ballen og motstander hurtig for å spille igjennom leddet.

Forsinket 1v2/2v2 - Spill med/mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	9	5

Øvelse hvor angrepsspiller(e) må handle raskt for å utnytte liketall/overtall.

Spill med og mot-øvelser, 9 år

1v1+1 - Spill med/mot

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

3

INT

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 pasningsskygge 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, 9 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 9 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, 9 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 9 år

Spille gjennom - Spill med og mot

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

INT

5

Øvelse hvor man trener på å flytte ballen og motstander hurtig for å spille igjennom leddet.

FORMÅL

Spillerne må flytte ballen hurtig for å klare å spille seg igjennom midtsonen.

FORBEREDELSE

Sett opp en relativt stor firkant med en midtsone. Ha ballsentral slik at man får momentum i øvelsen.

UTFØRELSE

Blått lag er fordelt i to områder med et felt i midten. Blått lag skal forsøke å spille pasninger gjennom midtfeltet. Midtfeltet er beskyttet av to hvite motstandere som skal prøve å hindre at blått lag spiller seg gjennom. klarer hvitt lag å få tak i ballen skal de score i småmålene som er plassert på sidene (eller utføre en annen oppgave). Ballen må gå hurtig!

INNSIKT

- 1 Skap gjerne en konkurranse hvor man teller pasninger gjennom og brudd på en viss tid eller lignende. Da får man ofte høyere intensitet og konsentrasjon.
- 2 Variasjon for å øke vanskelighetsgrad: 3 spillere på hvert av de 3 lagene. Lagene i endene skal fremdeles spille igjennom det i midten. Laget i midten har lov å sende én spiller inn i området til de som har ballen, de to andre spillerne bli værende i midten.

Spill med og mot-øvelser, 9 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 9 år

Forsinket 1v2/2v2 - Spill med/mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	9	5

Øvelse hvor angrepsspiller(e) må handle raskt for å utnytte liketall/overtall.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å utfordre spillerne på å løse 1v1/2v1 situasjoner raskere. Defensivt handler det om å forsinke motstanderen for å få hjelp av medspillere.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp et passelig stort rektangel for spillernes alder og nivå (Eks - L:20 x B:16).
- 2 Sett opp flate kjegler hvor spillerne skal starte for å gjøre logistikken noe enklere. En forsvarsspiller stiller seg midt i rektangelet mens han andre skal stå 5-10 meter bak banen (avhengig av spillernes hurtighet og ferdigheter). Angrepsspillerne starter på den ene kortsiden.

UTFØRELSE

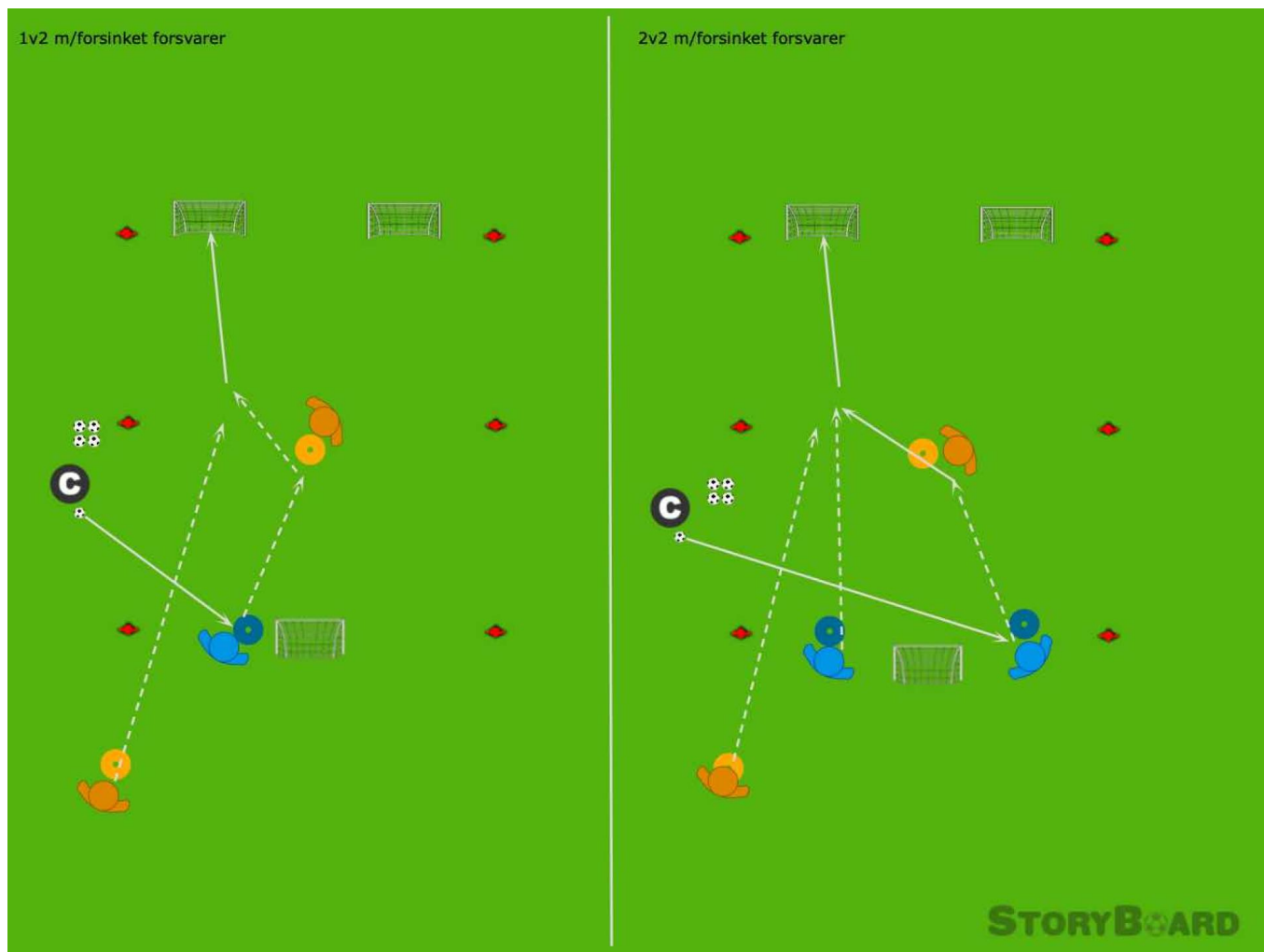
- 1 Del spillerne inn i forsvarere og angripere. Ved 1v2 bør forsvarslag være dobbelt så mange som angrepsspillere. Ved 2v2 bør det deles inn i like store grupper.
- 2 Trener eller spiller sentrer ball inn til angrepsspiller. Idét angrepsspiller er borti ballen starter øvelsen. Da kan den forsinkede forsvarsspilleren starte å løpe inn i banen.
- 3 Ballspiller skal prøve å score i de to minimålene. Vinner forsvarsspillerne ballen kan de score i omstillingsmålet.

INNSIKT

Om angrepsspillerne aldri klarer å score kan en gjøre om øvelsen slik at det blir en 2v1 i starten, eller så kan en lage en kort løype som den forsinkede forsinkede forsvarsspilleren må gjennom før han kan vinne ball.

Spill med og mot-øvelser, 9 år

1v2 m/forsinket forsvarer



2v2 m/forsinket forsvarer



STORYBOARD

NOTATER