

1 mot 1-øvelser, 10 år

Samling av alle 1 mot 1-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 10 år i dette planverket.

0 minutter

1 mot 1 mellom og rundt - 1 mot 1

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

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		5

1 mot 1 med 2 mål og linje- 1 mot 1

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

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	3	10

Finte og rykk - 1 mot 1

1 mot 1-øvelse hvor spillerne må være hurtige og utnytte forsprang og ubalanse.

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		5

1 mot 1 spill - 1 mot 1

Kamp 1 mot 1, 1-2 minutters varighet.

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

1v1 feilvendt - 1 mot 1-øvelser

Øvelse hvor spillerne mottar ball med mann i rygg og skal prøve å vende bort motstanderen for å få poeng.

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	6	6

1 mot 1 klassisk - 1 mot 1

Enkel grunnøvelse hvor man får øvd seg som både førsteangriper og førsteforsvarer.

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		5

1 mot 1-øvelser, 10 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.

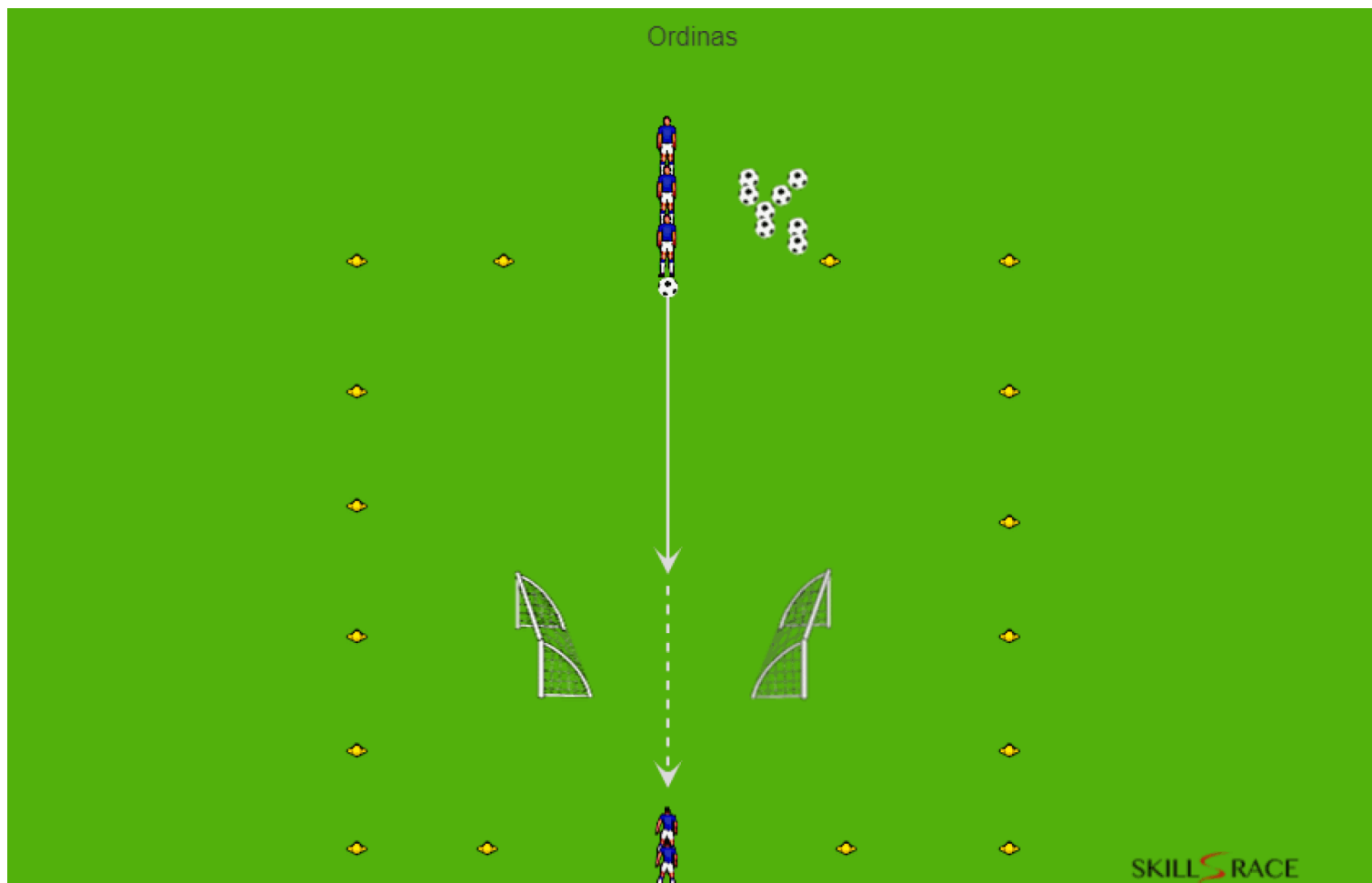
UTFØRELSE

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, 10 år



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 10 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, 10 år



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 10 år

Finte og rykk - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		5

1 mot 1-øvelse hvor spillerne må være hurtige og utnytte forsprang og ubalanse.

FORMÅL

Spillerne må rykke fra og/eller finte ut motspilleren for å kunne score mål.

UTFØRELSE

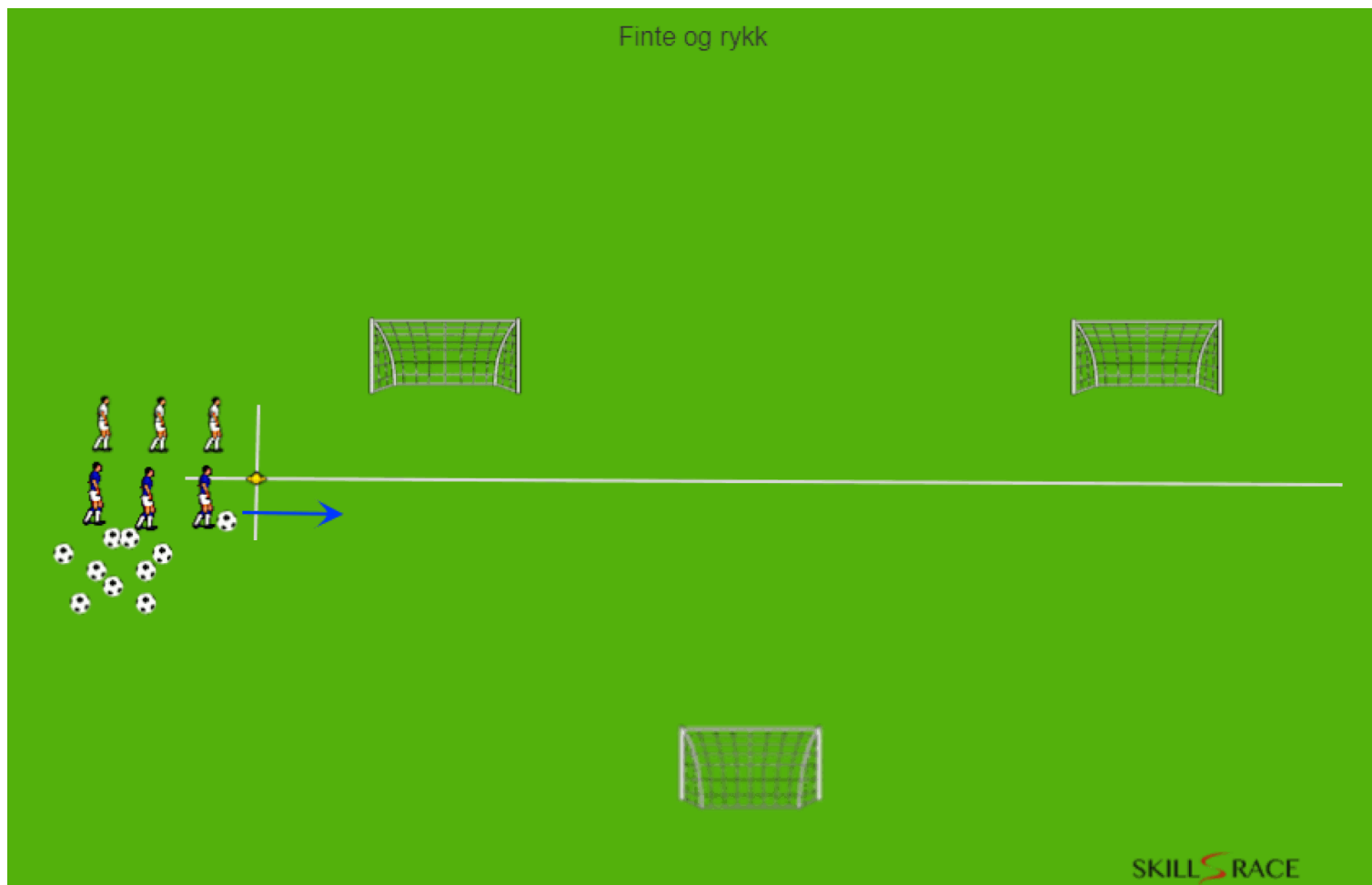
Øvelsen starter når blå spiller fører ballen forbi startstreken, hvit spiller har ikke lov å gå inn på banen før blå er i gang. Blå spiller har to mål han/hun kan score på, hvit spiller skal hindre mål, vinner hvit spiller ballen kan han/hun score på målet på blå spillers side. Hvit spiller har ikke lov å krysse sperrelinjen som går mellom de to spillerne før blå spiller har ført ballen over denne linjen, når blå spiller har gjort det kan begge bevege seg fritt.

INNSIKT

- 1 Øvelsen skal gå veldig hurtig. Spilleren med ball må finte ut forsvareren for å score mål. Legg gjerne til en tidsbegrensning, ser man at det går for tregt kan man som trener telle ned fra 5, når tiden er ute er runden slutt.
- 2 Spillet skal komme kjapt i gang, spillerne skal ikke stå lenge og "jukke" på startstreken.

1 mot 1-øvelser, 10 år

Finte og rykk



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 10 år

1 mot 1 spill - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Kamp 1 mot 1, 1-2 minutters varighet.

FORMÅL

Spillerne får stå litt lenger i situasjonene. Ballen skifter eier ofte og spillerne skifter følgelig mellom å angripe og å forsvare.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp et passelig stort område med småmål i endene. Kan man bruke en binge så vil det ofte være nyttig.
- 2 Hvis man er så heldig å ha en trener per bane setter man opp ballsentral på den ene siden av banen.

UTFØRELSE

- 1 Spillerne spiller kamper på 1 til 2 minutter.
- 2 Ha baller liggende klart i tilfelle ballen går ut, da slipper spillerne å bruke mesteparten av tiden på å hente baller.
- 3 Har man flere baner bytter spillerne motstander mellom hver kamp.

INNSIKT

- 1 Husk å coache på tema.
- 2 Vær entusiastisk og dra med spillerne.

1 mot 1-øvelser, 10 år

1 mot 1 spill



SKILL RACE

NOTATER

1 mot 1-øvelser, 10 år

1v1 feilvendt - 1 mot 1-øvelser

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	6	6

Øvelse hvor spillerne mottar ball med mann i rygg og skal prøve å vende bort motstanderen for å få poeng.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å gjøre spillerne komfortable med å motta ball under press og samtidig klare å slå motstanderen sin 1v1 fra en mindre gunstig posisjon.

FORBEREDELSE

Sett opp et passe stort rektangel (L:16m x B:12m) med ett omstillingsmål på den ene siden og minimål/føremål/linje på motsatt side. Har en ikke omstillingsmål kan en bruke en linje som en kan føre over.

UTFØRELSE

- 1 Angriper og forsvarer stiller seg opp på en flat kjegle midt i banen. Øvelsen starter når angrepsspilleren gjør en møtebevegelse, da sentres det en ball inn i banen. Angrepsspiller skal prøve å komme seg forbi forsvarer og føre over linje/score i minimål på motsatt side. Vinner forsvarsspiller ball skal han score i omstillingsmål/føre over omstillingslinje.
- 2 Når en bruker føremål stiller en større krav til at spillerne klarer å komme seg forbi forsvarsspilleren 1v1 og dermed jobber en ekstra med å dominere forsvarsspilleren 1v1.
- 3 Når en bruker minimål lærer vi spillerne å utnytte små åpninger for å skyte/sentre fremover i banen.

INNSIKT

Dersom en ønsker å utfordre spillerne mer kan en gi flere poeng for å score på ett mål kontra et annet et. For forsvarsspillerne kan dette føre til et større fokus på å lede bort fra målet hvor en kan score flere mål og dermed lære dem å lede til den minst farlige siden.

1 mot 1-øvelser, 10 år

1v1 feilvendt over linje



1v1 feilvendt gjennom føremål



1v1 feilvendt m/minimål



1v1 feilvendt m/ ulike mål



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 10 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

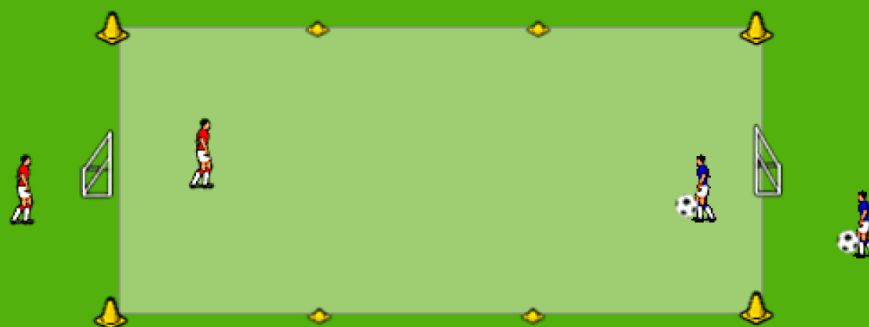
- 1 På trenerens signal løper angrepsspiller og forsvarsspiller utpå banen, angriper har med seg ball. De to spiller nå kamp til det bli mål eller til ballen går ut av spill.
- 2 Spillerne skal kjapt utav banen når de er ferdige slik at neste par kan begynne.
- 3 Varier hvor forsvarsspiller kommer inn 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, 10 år

1 mot 1 klassisk



SKILL RACE

NOTATER