



1 mot 1-øvelser, 11 år

Samling av alle 1 mot 1-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 11 år i dette planverket.

0 minutter

Tripic- 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		10

1 mot 1 øvelse med svært høyt tempo og intensitet. Angriper får 2 sjanser til å score.

1 mot 1 spill - 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Kamp 1 mot 1, 1-2 minutters varighet.

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.

1v1 switch - 1 mot 1-øvelser

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	8	6

Øvelse hvor spillerne hurtig må omstille fra angrep til forsvar.

1 mot 1-øvelser, 11 år

Tripic- 1 mot 1

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		10

1 mot 1 øvelse med svært høyt tempo og intensitet. Angriper får 2 sjanser til å score.

FORMÅL

Angriper skal forsøke å score med svært høyt tempo og intensitet.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en kjele skrått ca. 25-30 meter ut fra målet. Og en skrått andre veien ca. 20 meter ut fra målet.
- 2 Sett opp mål ved hver kjele.

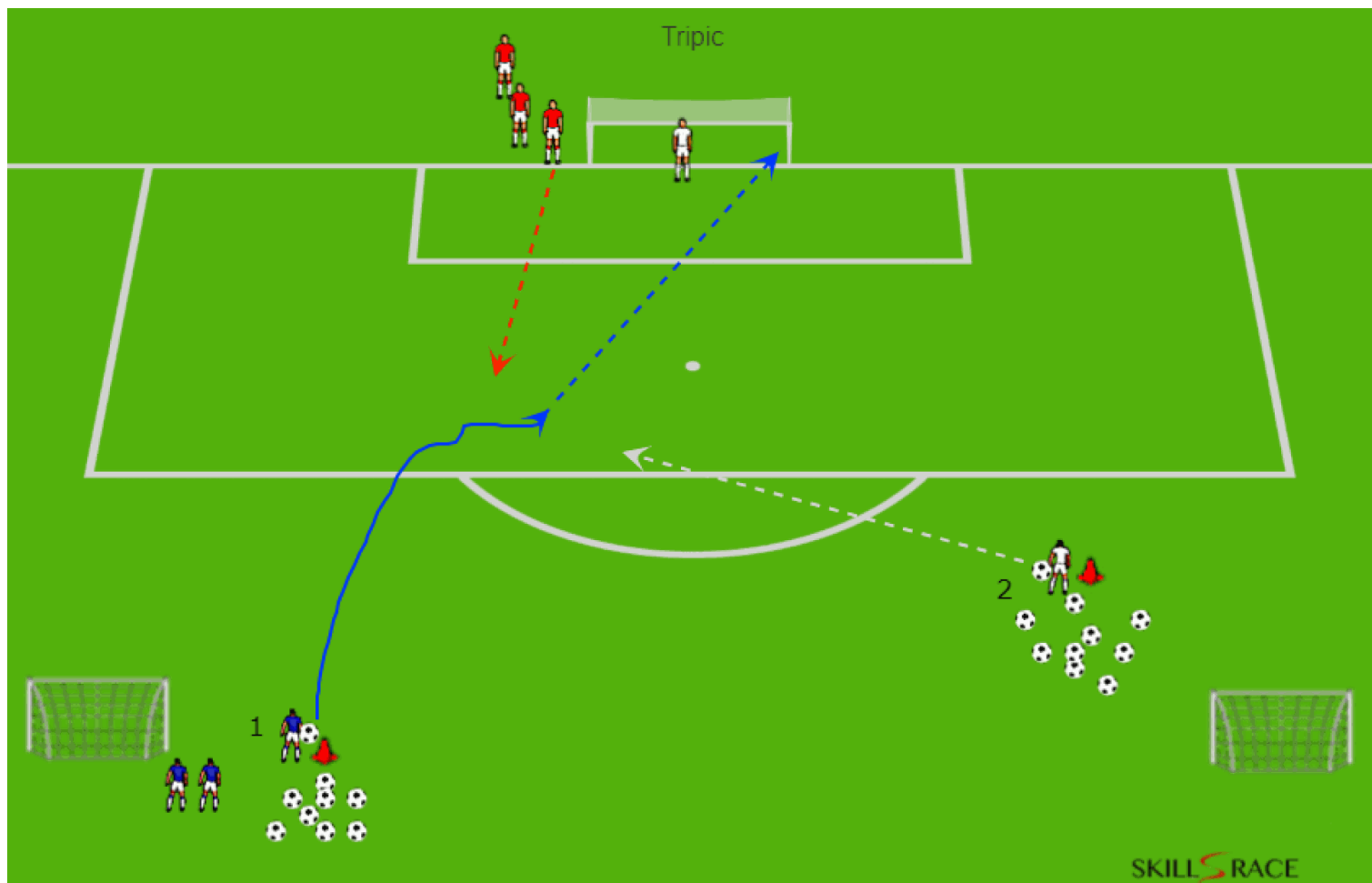
UTFØRELSE

- 1 Øvelsen starter på treners beskjed, da skal angriper ta med seg ballen og forsøke å score, forsvarsspiller rekker ut for å forsvare målet. Når angrepsspiller har skutt, forsvarsspiller har vunnet ballen eller det har gått for lang tid sender trener en ny ball til angrepsspiller som igjen skal forsøke å score.
- 2 Vinner forsvarsspiller ballen skal han/hun raskest mulig sentre den inn i et av de oppsatte målene.
- 3 Gi spillerne begrenset med tid. Vi vil i denne øvelsen se et voldsomt tempo, ikke surring. Går det for lang tid setter man i gang neste gruppe.
- 4 Kjør korte intensive arbeidsperioder på bare noen få minutter. Men sørg for at det virkelig er intensitet i de minuttene.

INNSIKT

Som trener burde man i denne øvelsen jage opp tempoet.

1 mot 1-øvelser, 11 år



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 11 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, 11 år

1 mot 1 spill



SKILL RACE

NOTATER

1 mot 1-øvelser, 11 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

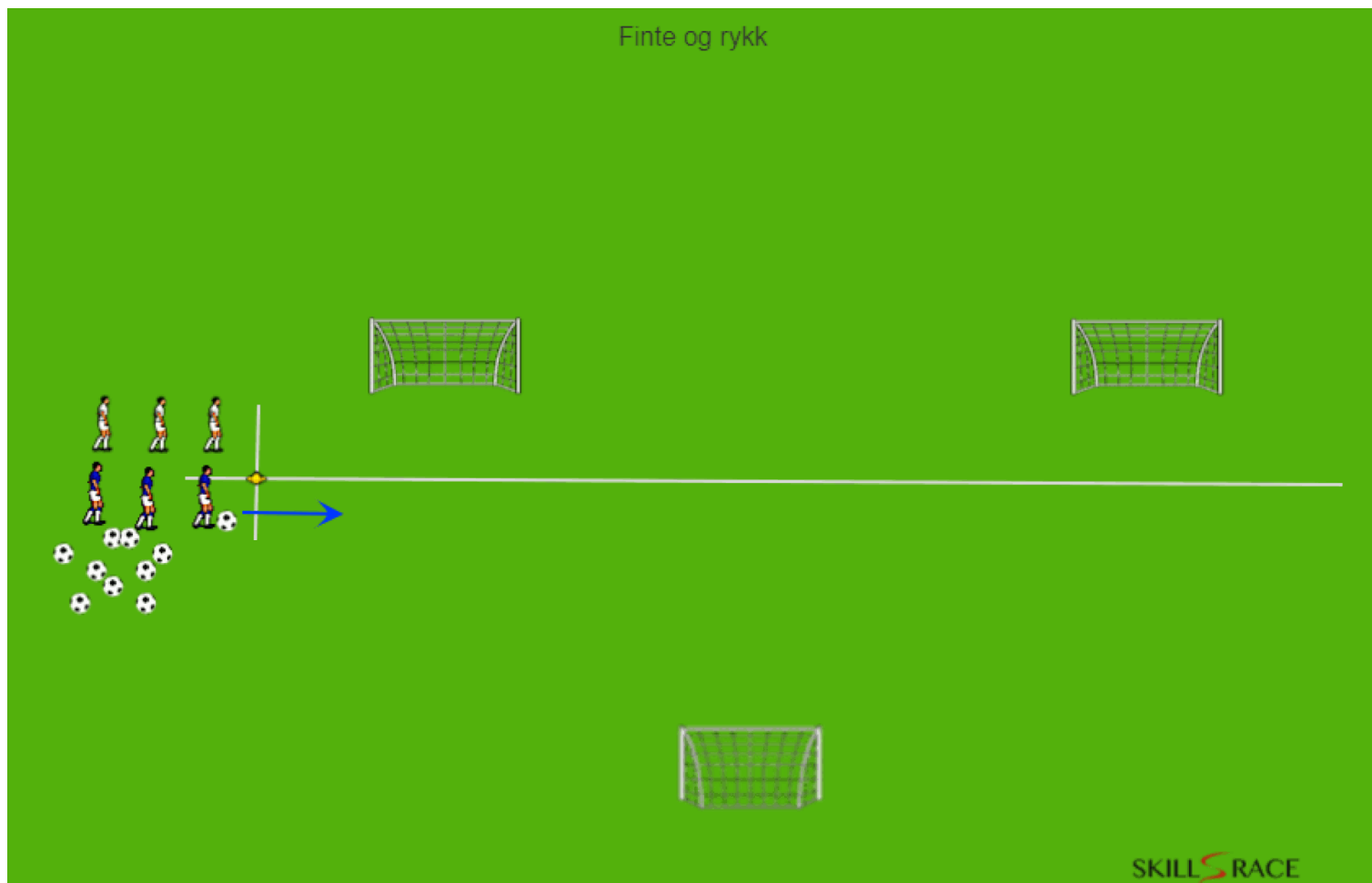
Øvelsen starter når blå spiller fører ballen forbi startstreken, hvit spiller har ikke lov å gå inn på banen før blå er i gang. Blå spiller har to mål han/hun kan score på, hvit spiller skal hindre mål, vinner hvit spiller ballen kan han/hun score på målet på blå spillers side. Hvit spiller har ikke 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, 11 år

Finte og rykk



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 11 år

1v1 switch - 1 mot 1-øvelser

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	8	6

Øvelse hvor spillerne hurtig må omstille fra angrep til forsvar.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å gi spillerne mange 1v1-situasjoner samtidig som en jobber med omstillingen fra angrep til forsvar.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp to 1v1-baner (L:16 x B:12) ved siden av hverandre med flate kjepler som skiller banene.
- 2 Plasser 2 minimål over hverandre på hver av banene.
- 3 Ha en strek over midtbanen som spillerne må føre over før de kan score.

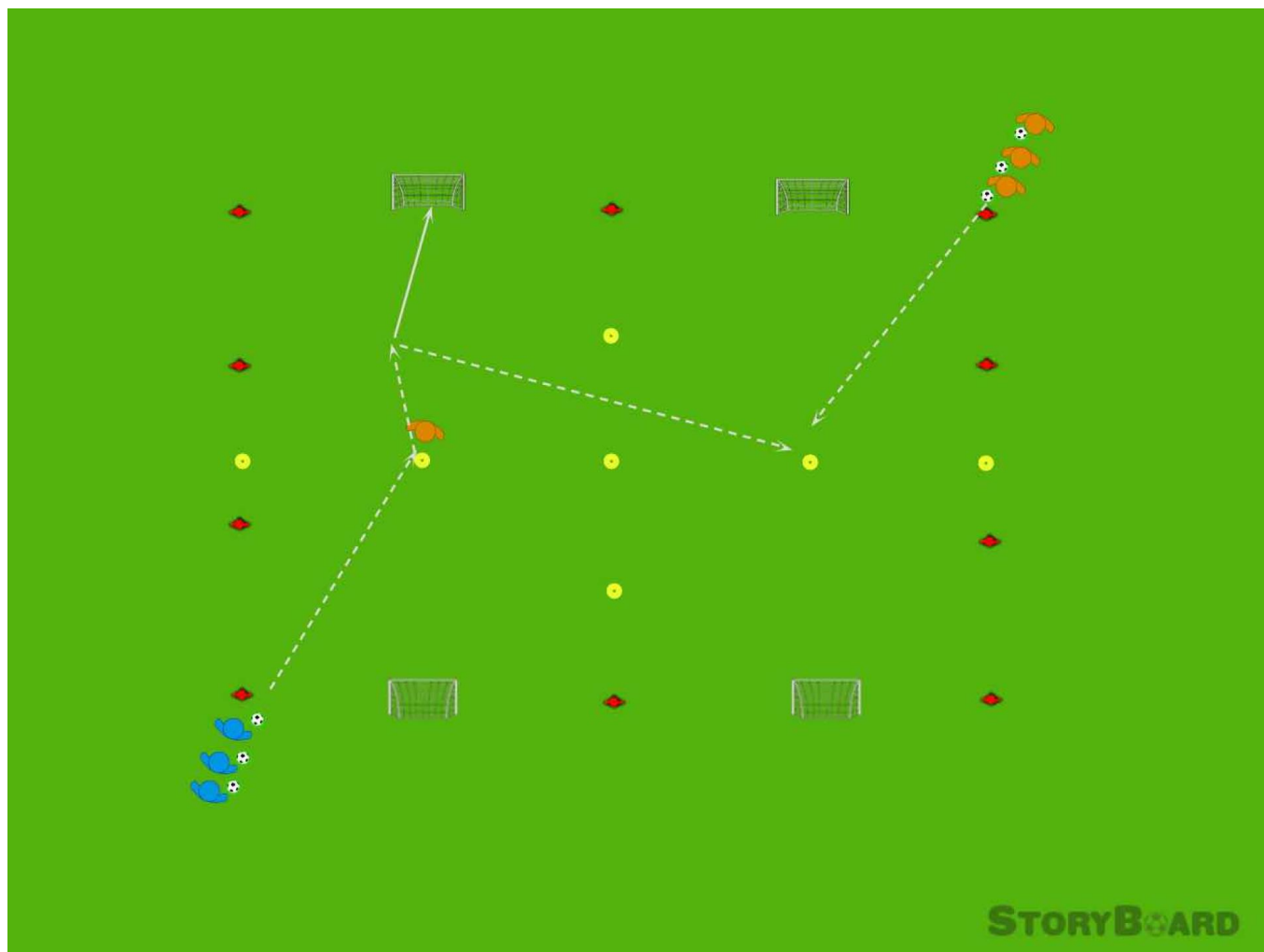
UTFØRELSE

- 1 Del gruppen i 2 og gi dem ulike vester.
- 2 Still gruppene i hvert sitt hjørne diagonalt over hverandre. Alle skal ha hver sin ball.
- 3 Blå gruppe starter 1v1 mot en oransje som ikke har ball. Når ballen er i mål eller utenfor banen kan oransje på motsatt side starte å føre ballen. Blå må da omstille og sprinte over i motsatt firkant for å prøve å vinne ball.

INNSIKT

Dersom en ser at spillerne aldri når over på motsatt side kan en enten se om angrepsspiller kan avslutte tidligere eller så kan en få ny angrepsspiller til å starte lenger bak i banen.

1 mot 1-øvelser, 11 år



NOTATER