



1 mot 1-øvelser, 12 år

Samling av alle 1 mot 1-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 12 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.

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.

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.

1 mot 1-øvelser, 12 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.

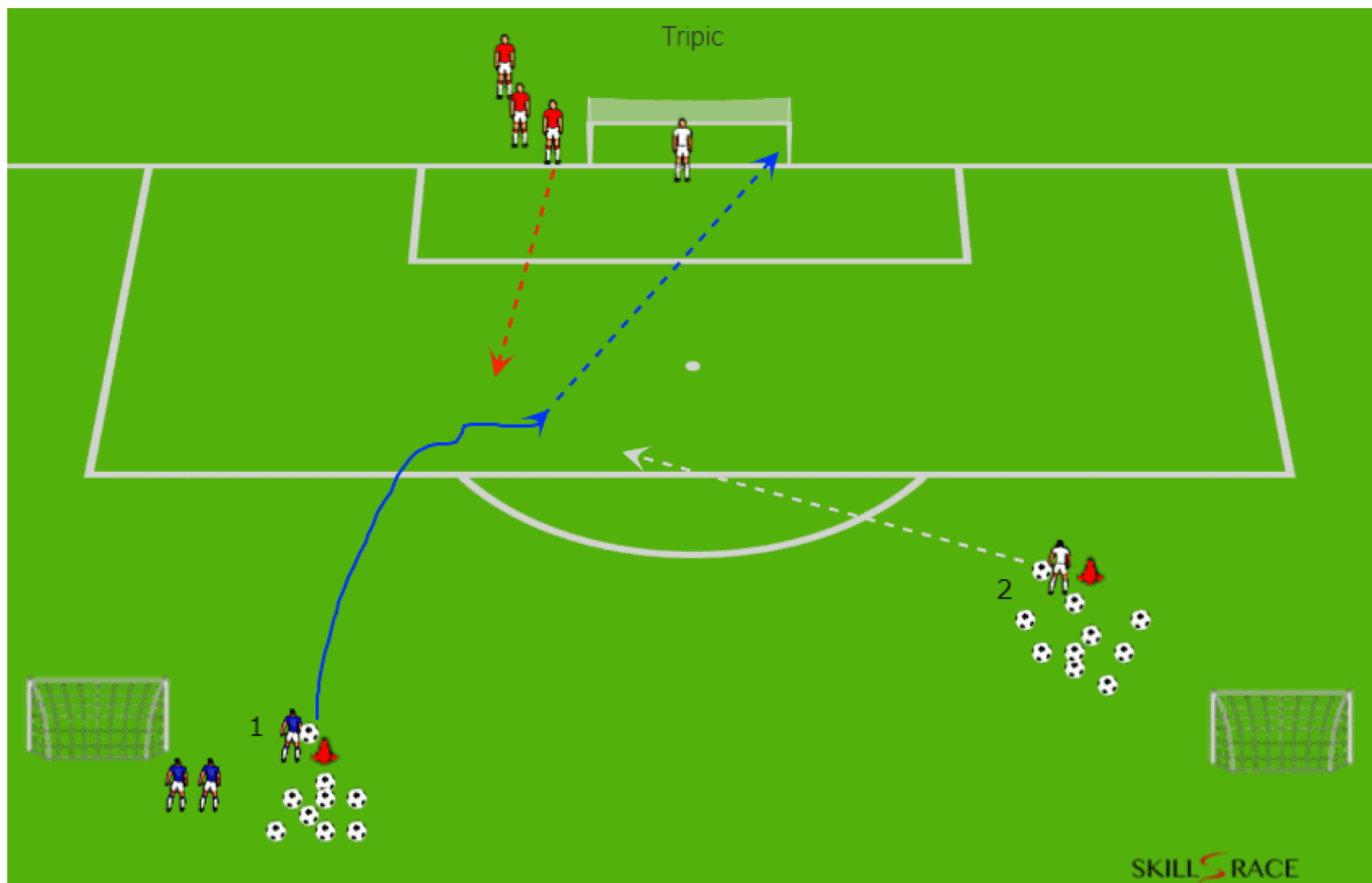
UTFØRELSE

- 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, 12 år



NOTATER

1 mot 1-øvelser, 12 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, 12 år

1 mot 1 spill



SKILL RACE

NOTATER

1 mot 1-øvelser, 12 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, 12 år

1v1 feilvendt over linje



1v1 feilvendt gjennom føremål



1v1 feilvendt m/minimål



1v1 feilvendt m/ ulike mål



STORYBOARD

NOTATER

1 mot 1-øvelser, 12 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

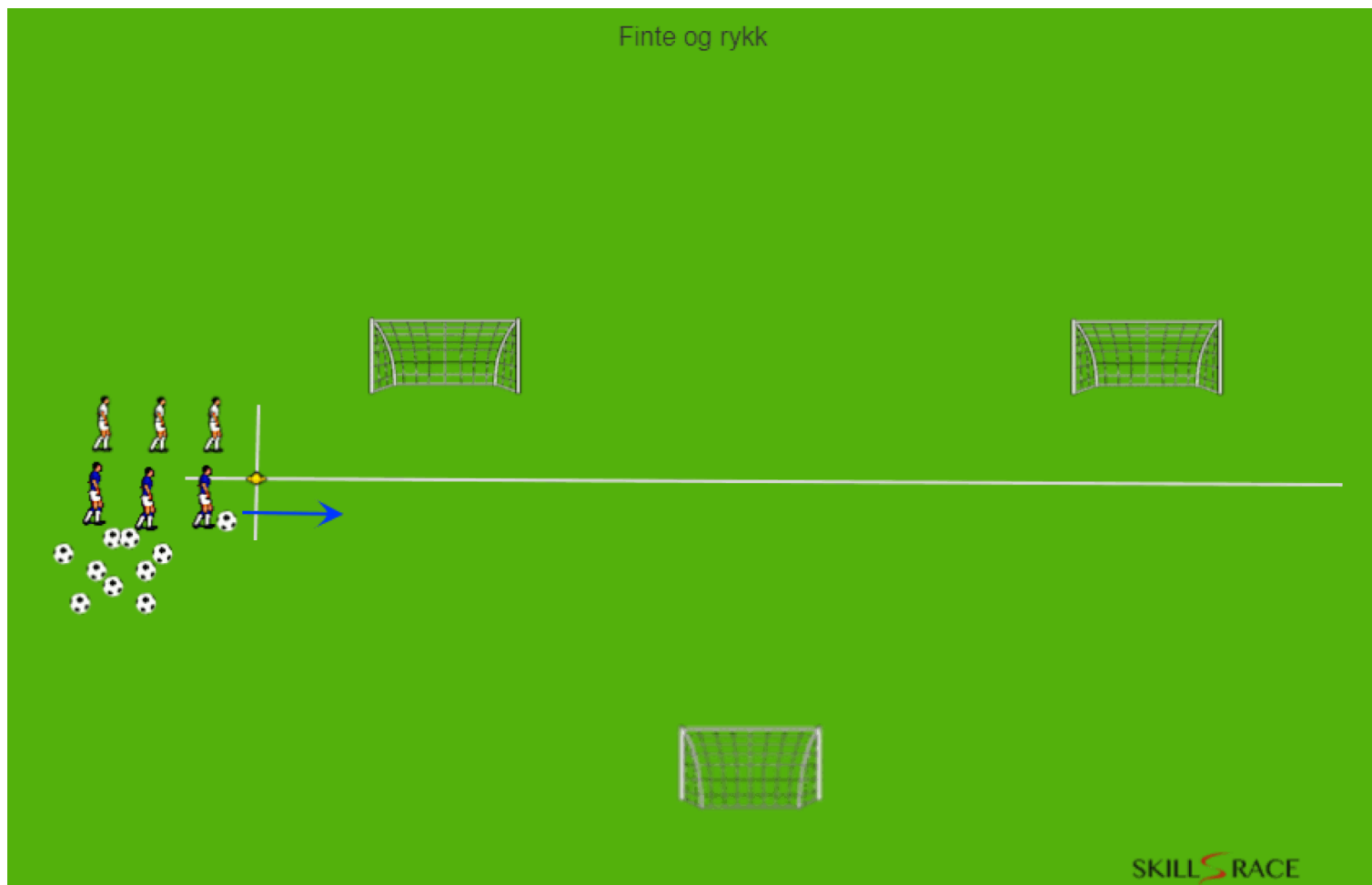
Øvelsen starter når blå spiller fører ballen forbi startstreken, hvit spiller har ikke lov å gå inn på banen før blå er i gang. Blå spiller har to mål han/hun kan score på, hvit spiller skal hindre mål, vinner hvit spiller ballen kan han/hun score på målet på blå spillers side. Hvit spiller har ikke 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, 12 år

Finte og rykk



NOTATER