



Spill med og mot-øvelser, 10 år

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

0 minutter

Firkant - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

En øvelse hvor man kan trene det aller meste avhengig av momentene man legger inn.

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.

2 mot 1 med mini-mål, motstander i front - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	5	10

Øvelse med fokus på å mestre 2 mot 1 situasjonen, kan ha fokus både på angrepsspill og forsvarsspill.

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, 10 år

Firkant - Spill med og mot

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

INT

En øvelse hvor man kan trene det aller meste avhengig av momentene man legger inn.

FORMÅL

Firkant er en øvelse hvor man kan trene de fleste fotballferdigheter. Husk å ha læringsmomenter/tema på firkanten.

FORBEREDELSE

Sett opp en passelig stor firkant. Om man skal ha flere firkanter samtidig er det lurt at hver enkelt firkant har like kjegler for å bedre skille firkantene. Legg opp til ballsentral for høyere aktivitet.

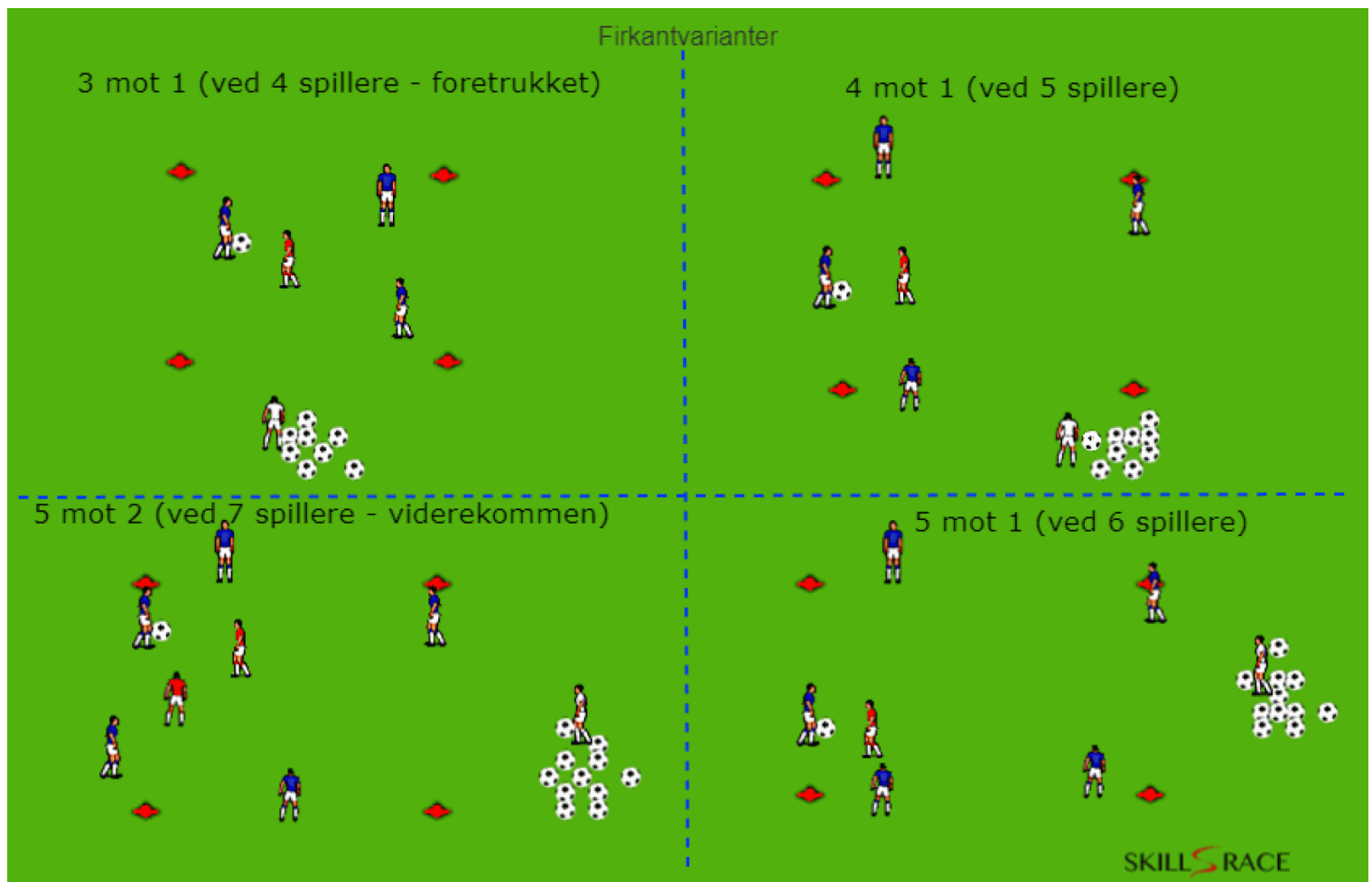
UTFØRELSE

- 1 Ved 3 mot 1: Spillerne fordeler inne i firkanten. Man er ikke låst til en kjegle eller side, men beveger seg fritt rundt inne i firkanten. 1 spiller skal prøve å vinne ballen, denne spilleren har gjerne en vest som han/hun holder i hånden.
- 2 Ved 4 mot 1 og opp: Spillerne har hver sin side (ikke kjegle) som utgangsposisjon, men det er lov å flytte seg bort fra denne for å gjøre seg spillbar. 1 (2 for viderekomne) spiller i midten som skal prøve å vinne ballen, Denne spilleren har gjerne en vest som han/hun holder i hånden.
- 3 Tilpass størrelsen på firkanten underveis, skap rammer som passer den enkelte gruppe.
- 4 Trener står med ballsentral og forer ny ball inn så snart en annen går ut av firkanten. Vi bruker ikke tid på å hente ball hver gang den går ut, men henter heller alle samtidig når vi ikke har flere baller igjen.

INNSIKT

- 1 Forslag til momenter: gjøre seg spillbar, førstetouch, kroppsstilling, beskytte ballen, kommunikasjon, tempo, konsentrasjon, gjenvinning, pasningsteknikker osv.
- 2 Hva gjøre spilleren som skal få tak i ball? Burde ha en konkret oppgave når han/hun vinner den, ikke bare være borti eller sparke bort. Kan eksempelvis være å kontrollert dribble seg ut av firkanten (de andre kan da vinne ballen tilbake) eller sentre til en annen av de som står rundt (eller den andre som jager om de er 2).

Spill med og mot-øvelser, 10 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 10 år

2 mot 2 med 4 småmål - Spill med og mot

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

INT

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, 10 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 10 år

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.

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, 10 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 10 år

2 mot 1 med mini-mål, motstander i front - Spill med og mot

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

5

INT

10

Øvelse med fokus på å mestre 2 mot 1 situasjonen, kan ha fokus både på angrepsspill og forsvarsspill.

FORMÅL

Spillbasert øvelse med fokus på å forbedre 2 mot 1 offensivt/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 to og to i den ene enden av banen.(Angrepsspillere)

UTFØRELSE

- 1 Runder på 3-5 minutt.
- 2 Øvelsen starter med at trener (eller annen) sentrer til en av angrepsspillerne.
- 3 Den andre angrepsspilleren blir med inn på spillområdet når spilleren med ballen går inn.
- 4 Angrepsspillerne har som mål å komme seg forbi forsvarsspilleren og score i de to mini-målene hos i andre enden av banen.
- 5 Hvis forsvarsspiller vinner ballen, kan hun/han score i de to mini-målene i motsatt ende av banen.
- 6 Ved scoring/ballen går ut går stiller en av angrepsspillerne i midten av banen og blir forsvarsspiller i neste runde, og den andre angrepsspilleren stiller seg mellom målene i "forsvars-enden" for å være forsvarer i runden etter den neste.

INNSIKT

- 1 Fokuspunkt som trener:
 1. Spilleren med ballen må ta initiativ og utfordre forsvarsspiller ved å føre/drible mot hun/han eller mot ledig rom.
 2. Angrepsspilleren uten ball må sørge for å alltid være et spillalternativ for spilleren med ballen, og helst se etter en så offensiv/farlig posisjon som mulig.
 3. Spilleren med ballen må forsøke å bruke hjelpen han for fra spilleren uten ball og velge om hun/han skal spille forbi motstander eller ta seg forbi på egenhånd.
- 2 Variasjon:
 1. Antall mål i enden av banen (1-3)
 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 4. Kan utføres med stort mål og keeper istedenfor småmål.

Spill med og mot-øvelser, 10 år

2 mot 1, med mini-mål, motstander i front.



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 10 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

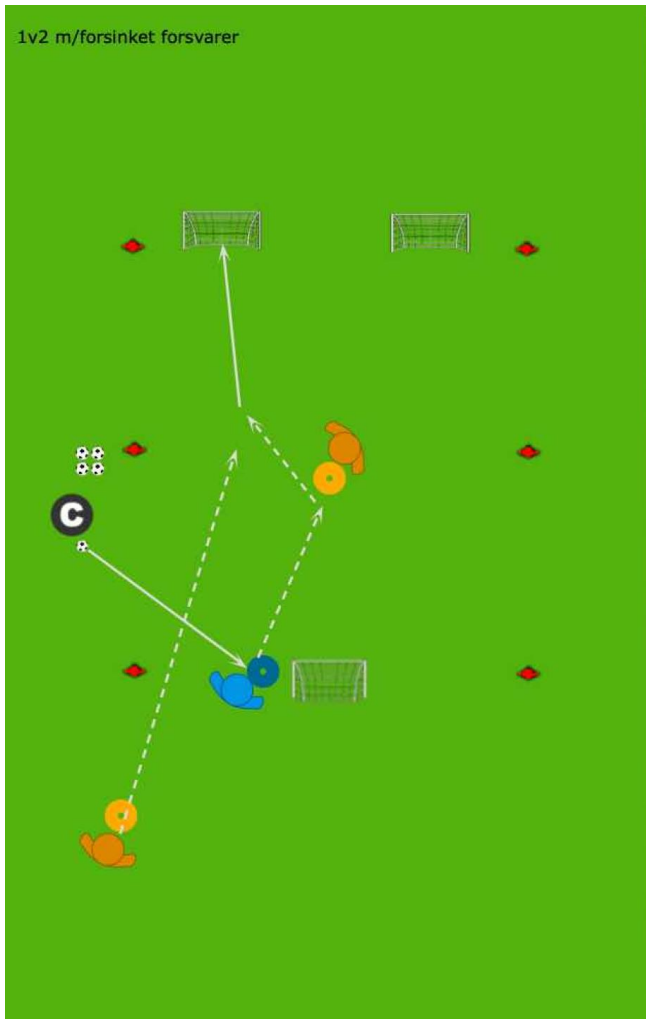
- 1 Del spillerne inn i forsvarere og angripere. Ved 1v2 bør forsvarslag være dobbelt så mange som angrepsspillere. Ved 2v2 bør det deles inn i like store grupper.
- 2 Trener eller spiller sentrer ball inn til angrepsspiller. Idét angrepsspiller er borti ballen starter øvelsen. Da kan den forsinkede 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

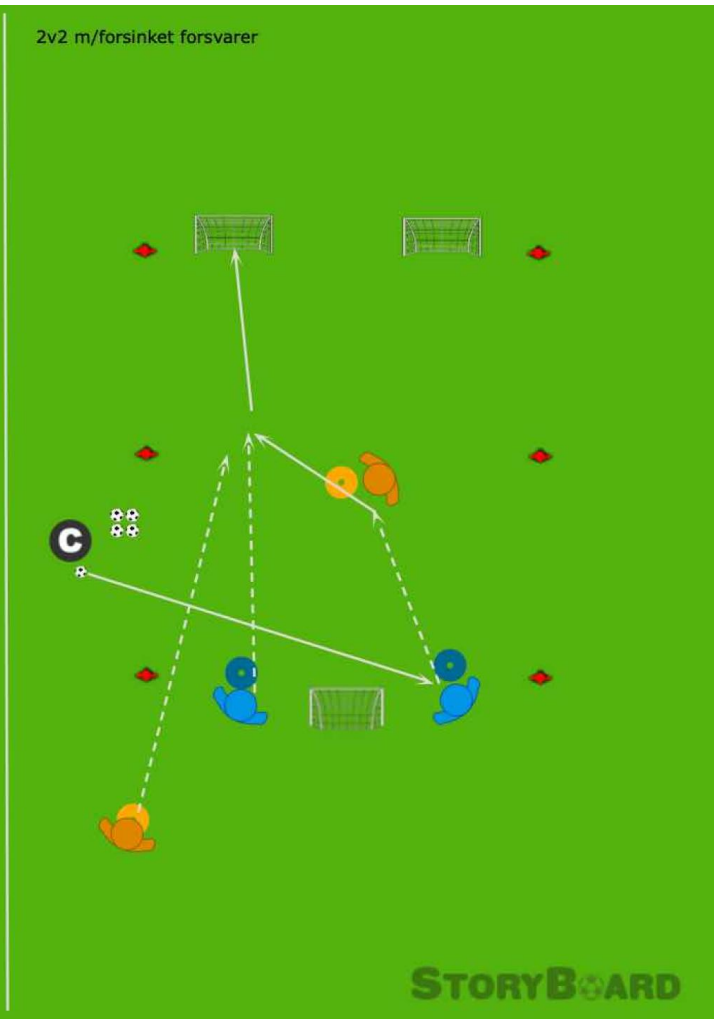
Om angrepsspillerne aldri klarer å score kan en gjøre om øvelsen slik at det blir en 2v1 i starten, eller så kan en lage en kort løype som den forsinkede forsinkede forsvarsspilleren må gjennom før han kan vinne ball.

Spill med og mot-øvelser, 10 år

1v2 m/forsinket forsvarer



2v2 m/forsinket forsvarer



NOTATER