



Spill med og mot-øvelser, 11 år

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

0 minutter

Spille gjennom 3x3 - 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.

2v2 - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	10	5

Øvelse hvor en får jobbet både som første- og andreforsvarer.

Progressiv possession - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

Possession-øvelse med retning og avslutning.

Firkant - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

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

Possession med 4 mål - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		10

Possession øvelse hvor man skal score mål.

Spill med og mot-øvelser, 11 år

Spille gjennom 3x3 - 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

- 1 Sett opp en relativt stor firkant med en midtsone. Sett opp et småmål på hver side av banen.
- 2 Ha ballsentral slik at man får momentum i øvelsen

UTFØRELSE

- 1 Spillerne deles opp i 3 lag, 2 blå og et hvitt, 3 spillere på hvert lag.
- 2 De blå lagene stiller seg i firkantene i enden av banen. Det hvite laget stiller seg i midtsonen.
- 3 De blå lagene skal prøve å spille ballen igjennom midtsonen uten at de hvite får tak i den. Hvitt lag har lov å sende én spiller inn for å jage i den sonen ballen er i, de to andre må bli værende i midtsonen.
- 4 Blått lag får poeng for hver suksessfulle pasning de sender gjennom midtsonen. Hvitt lag får poeng for brudd, og å score deretter score på et av de to småmålene som er satt ut på siden av banen.

INNSIKT

Det er svært viktig at de blå spillerne skaper vinkler for å kunne flytte ballen seg i mellom.

Spill med og mot-øvelser, 11 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 11 år

2v2 - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	10	5

Øvelse hvor en får jobbet både som første- og andreforsvarer.

FORMÅL

Formålet med øvelsen er å gi spillerne mange repetisjoner på små liketallssituasjoner hvor en spesielt ønsker å fokusere på andreforsvareren.

FORBEREDELSE

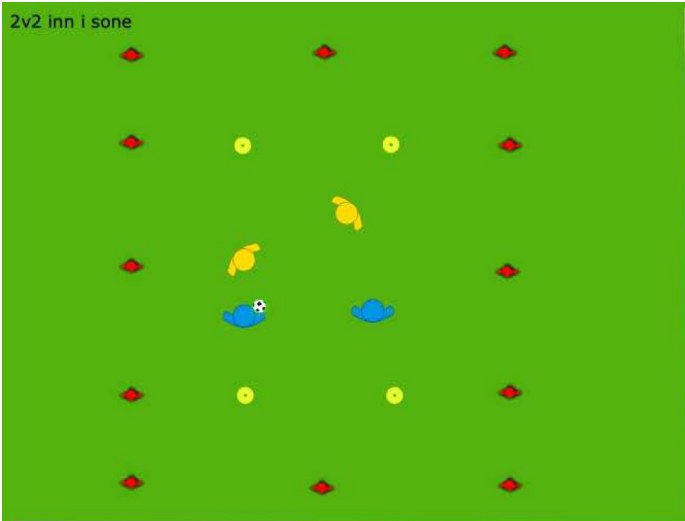
- 1 2v2 m/endesoner - Sett opp en passe stor bane (f.eks L:20m x B:16m). I enden av hver bane setter du opp en ende sone på 5 meter på hver side. Gjerne tydeliggjør hvor endesonen starter med flate kjepler.
- 2 2v2 m/føremål - Sett opp en passe stor bane (f.eks L:20m x B:16m). På enden kan du sette opp to kjepler med 2 meters mellomrom (føremål) som spillerne får poeng for å føre gjennom. Gjerne sett opp et minimål på motsatt side som forsvarsspillerne kan score på om de vinner ballen.
- 3 2v2 m/minimål - Sett opp en passe stor bane (f.eks L:20m x B:16m). På den ene siden setter du opp to minimål som angrepsspillerne kan score på. Gjerne sett opp et minimål på motsatt side som forsvarsspillerne kan score på om de vinner ballen.
- 4 2v2 bølge - Sett opp en passe stor bane (f.eks L:20m x B:16m). Plasser 2 minimål på hver side av banen som en kan score på.

UTFØRELSE

- 1 2v2 m/endesoner - Del gruppa i to. På den ene siden har vi angrepsspillere som starter med ball, på den andre siden har vi forsvarsspillere. Angrepsspillere starter med å føre ballen inn i firkanten. Målet deres er å ha kontroll på ballen inni motstanderens endesone. Vinner motstander ballen skal de prøve å føre ballen inn i motsatt endesone. Øvelsen kan kjøres med spilleregler eller så kan en bytte spillere for hvert poeng.
- 2 2v2 m/føremål - Del gruppa i to. På den ene siden har vi angrepsspillere som starter med ball, på den andre siden har vi forsvarsspillere. Angrepsspillere starter med å føre ballen inn i firkanten. Målet deres er å føre ballen gjennom et føremål. Vinner motstander ballen kan de score i omstillingsmålet.
- 3 2v2 m/minimål - Del gruppa i to. På den ene siden har vi angrepsspillere som starter med ball, på den andre siden har vi forsvarsspillere. Angrepsspillere starter med å føre ballen inn i firkanten. Målet deres er å score på minimålene. Vinner motstander ballen kan de score i omstillingsmålet.
- 4 2v2 bølge - Del gruppa i to. Et lag på hver side av banen. Blå starter

Spill med og mot-øvelser, 11 år

2v2 inn i sone



2v2 gjennom føremål



2v2 på minimål



2v2 bølge



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 11 år

Progressiv possession - Spill med og mot

MIN

10'

REP

1

PAU

-

ANT

INT

Possession-øvelse med retning og avslutning.

FORMÅL

Possession-øvelse med retning.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en passelig stor bane for dine spillere delt inn i to soner. Noen meter utenfor enden av begge sonene setter du opp et mål.
- 2 Det er ikke spikret i stein hvor mange spillere man skal benytte i øvelsen, så her må man se an spillergruppen sin litt, men 5 mot 2 kan være et fint utgangspunkt.

UTFØRELSE

- 1 Spillerne begynner i sone 1. Overtallslaget skal forsøke å få X antall pasninger, klarer de dette skal de flytte seg opp i sone to og spille X antall pasninger der også. Lykkes de med antall pasninger i begge sonene kan forsøke å score på valgfritt mål (de kan nå bevege seg fritt mellom sonene. Lykkes de med å score, eller ballen går ut av spill setter treneren i gang en ny ball. Klarer de som er i midten å få tak i ballen kan de score hvor de vil, uavhengig av antall pasninger - Overtallslaget må da forsøke å gjenvinne!
- 2 Denne øvelsen skal gå raskt og med høy intensitet! Antallet pasninger som kreves behøver ikke å være særlig høyt. 3 kan fort være nok, så øker man heller der fra.

INNSIKT

- 1 Varier antall pasninger for å tilpasse vanskelighetsgraden.
- 2 Varier antall motstanderspillere for å tilpasse vanskelighetsgraden.
- 3 Spillerne står i midten i en viss tid eller bytter for hver gang de vinner ball.
- 4 Bruk ballsentral for å få tempo i øvelsen.
- 5 Sørg for at kravet til antallet pasninger ikke er for høyt. Det er ønskelig at spillerne lykkes med jevne mellomrom.

Spill med og mot-øvelser, 11 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 11 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.

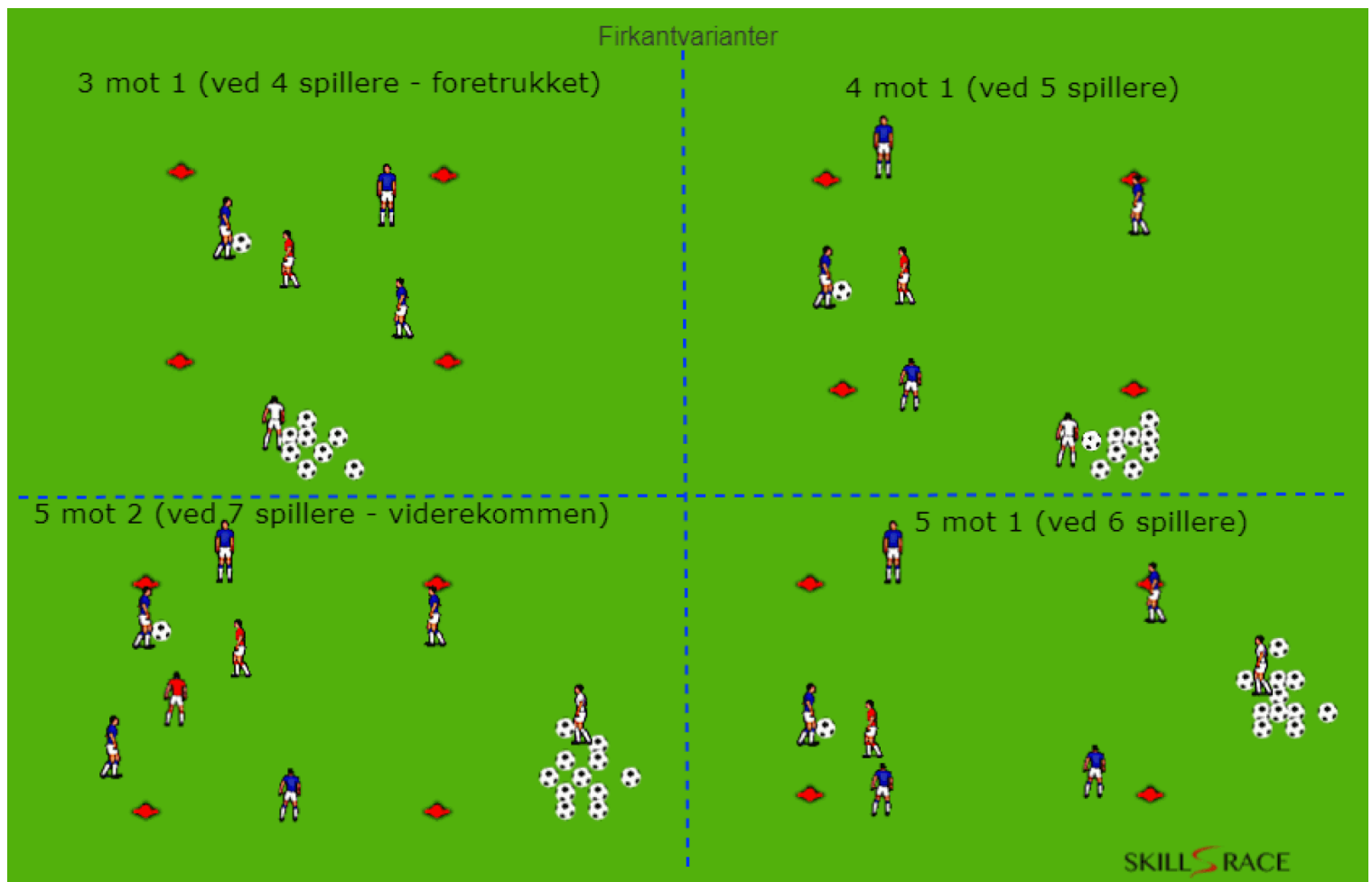
UTFØRELSE

- 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, 11 år



NOTATER

Spill med og mot-øvelser, 11 år

Possession med 4 mål - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		10

Possession øvelse hvor man skal score mål.

FORMÅL

Possession øvelse med formål om å score mål.

FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en passelig stor firkant med et mål på hver av sidene.
- 2 Del spillerne inn i 2 lag. Øvelsen kan gjøres med alt fra 3 til 7 spillere på hvert lag, 3 er et fint tall, og man bør sjelden over 5 på hvert lag. Ved oddetall kan man ha med joker.
- 3 Bruk ballsentral for å holde tempo i øvelsen.

UTFØRELSE

- 1 Trener spiller en ball inn i firkanten. Lagene skal da forsøke å få et visst antall (f.eks. 5 eller 10) pasninger uten at motstander får brudd. Klarer et lag å spille det gitte antall pasninger kan de forsøke å score på målene som står rundt. Lykkes de med å score får de 1 poeng, mister man ballen må man begynne på ny.
- 2 Forsvinner ballen ut eller det blir mål sentrer trener inn en ny ball umiddelbart.
- 3 Ha heller litt korte og intensive kamper med pauser enn lange kamper med lav intensitet.

INNSIKT

Som en variasjon/progresjon kan man si at om en spiller scorer mål man han/hun rundt målet vedkommende scoret på før man kan involvere seg i spillet igjen, dette gir det andre laget mulighet til å spille i overtall noen sekunder om de omstiller seg hurtig nok.

Spill med og mot-øvelser, 11 år



NOTATER