



# Spill med og mot-øvelser, 12 år

Samling av alle spill med og mot-øvelsene som er benyttet for aldersgruppen 12 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.

## 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.

## 3v3 med sidejokere - Spill med og mot-øvelser

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	8	5

Småspillsvariant som skal fremprovosere avslutningssituasjoner etter innlegg.

## Bølgen - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		10

Intensiv spilløvelse som kan utføres som 1 mot 1 + keepere, 2 mot 2 + keepere og 3 mot 3 + keepere.

## 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, 12 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 midtsonen. 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, 12 år



NOTATER

# Spill med og mot-øvelser, 12 år

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		

## Firkant - Spill med og mot

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.

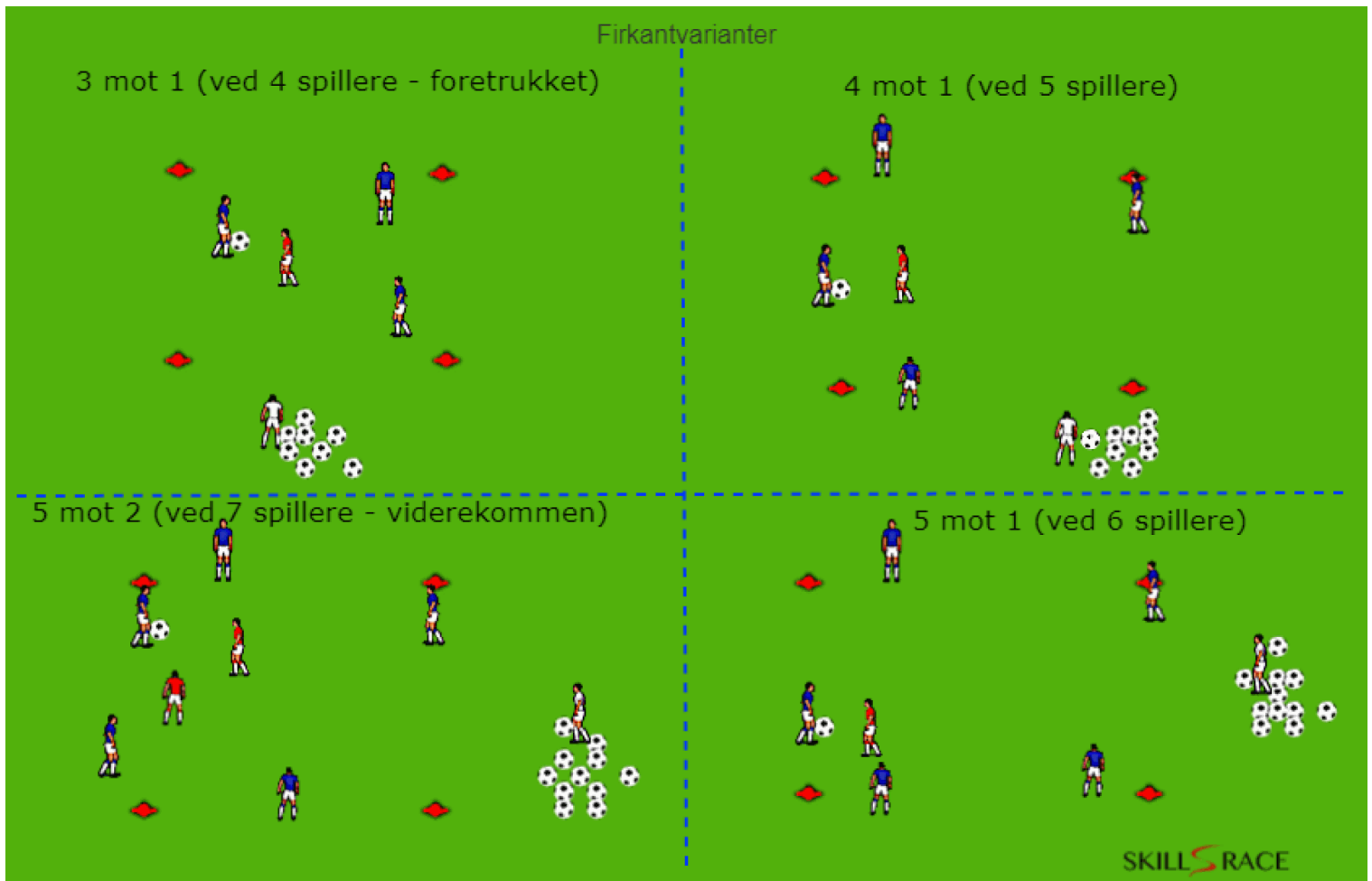
### UTFØRELSE

- 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, 12 år



NOTATER

# Spill med og mot-øvelser, 12 år

## 3v3 med sidejokere - Spill med og mot-øvelser

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-	8	5

Småspillsvariant som skal fremprovosere avslutningssituasjoner etter innlegg.

### FORMÅL

Formålet med øvelsen er å fremprovosere innleggssituasjoner for å gi spillerne mange repetisjoner på avslutninger etter innlegg.

### FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en passe stor bane (f.eks L: 18m x B: 12m) med mål på hver side av banen. En jokersoner (ca 5 meter bred) på hver side av banen kommer i tillegg til oppsatte mål.
- 2 Gjerne bruk en ballsentral og sentre inn baller når den går ut slik at en får momentum i øvelsen.

### UTFØRELSE

- 1 Spillerne deles opp i 2 lag + 2 jokere som rulleres hver runde.
- 2 Vanlige spillregler gjelder, men en kan også bruke jokerne på sidene som ekstraspillerne. Det er bare jokerne som kan være i jokersonene.

### INNSIKT

- 1 Dersom en ikke har keeper tilgjengelig kan en si at alle scoringer må skje på ett touch.
- 2 Om jokerne bruker for lang tid kan en gi dem touchbegrensninger eller tidsbegrensninger.

# Spill med og mot-øvelser, 12 år



NOTATER

# Spill med og mot-øvelser, 12 år

## Bølgen - Spill med og mot

MIN	REP	PAU	ANT	INT
10'	1	-		10

Intensiv spilløvelse som kan utføres som 1 mot 1 + keepere, 2 mot 2 + keepere og 3 mot 3 + keepere.

### FORMÅL

Svært intensiv spilløvelse hvor spillerne må omstille lynhurtig.

### FORBEREDELSE

- 1 Sett opp en passelig stor bane med mål i hver ende.
- 2 Del spillerne inn i 2 lag. Lagene fordeler seg ved hvert sitt mål, halvparten av laget ved den ene stolpen, og den andre halvparten ved den andre stolpen.

### UTFØRELSE

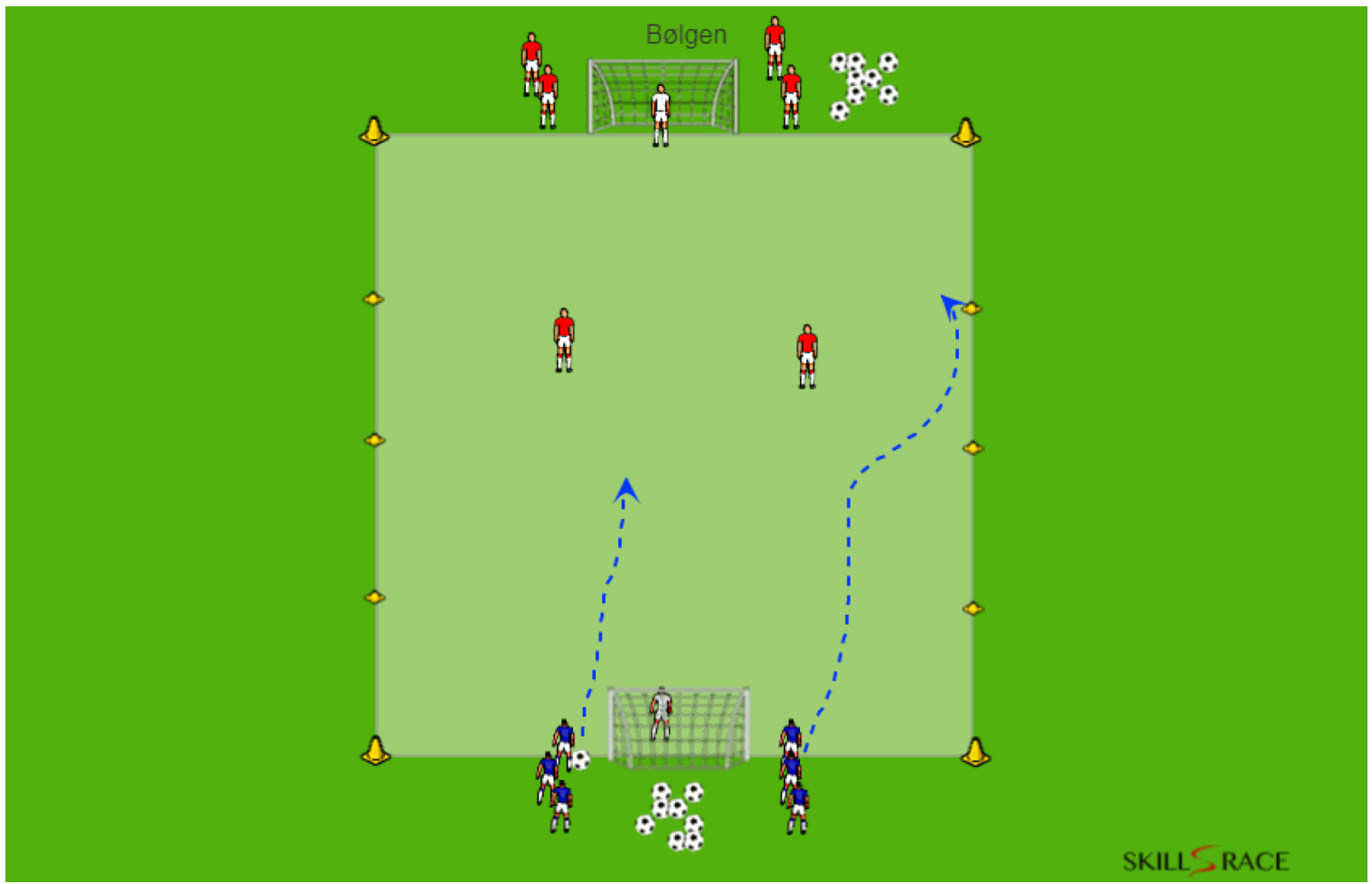
- 1 Øvelsen kan utføres som 1 mot 1 + keepere, 2 mot 2 + keepere eller 3 mot 3 + keepere. Vi tar nå utgangspunkt i 2 mot 2 + keepere.
- 2 2 røde spillere starter ute på banen, disse begynner som forsvar. 2 spillere fra blått lag skal når øvelsen starter ta med seg en ball og forsøke å score på det røde laget, vinner rødt lag ballen kan de score. Kampen varer til et av lagene har scoret eller ballen har gått ut av spill. Når ballen går ut skal to nye spillere fra rødt lag umiddelbart ta med en ny ball inn og angripe mot de to blå spillerne som spilte forrige kamp, blått lag må omstille lynhurtig for å stoppe de røde. Blått og rødt lag starter altså annenhver gang, hvert "lag" står da to kamper, en hvor de kommer inn og starter som angrep og en hvor de starter som forsvar.
- 3 Keeperne står i sitt mål.
- 4 Arbeidsperioder på 2-5 minutter avhengig av spillernes form. Øvelsen skal være svært intensiv, ha heller korte perioder med god intensitet enn lange perioder med lav intensitet.

### INNSIKT

- 1 Sørg for at man har samlet nok baller bak målene slik at øvelsen kan flyte fint når man starter.
- 2 Spillerne er nødt til å omstille seg lynhurtig når en kamp avsluttes.
- 3 Som trener kan man godt piske opp intensiteten og tempoet.



# Spill med og mot-øvelser, 12 år



NOTATER

# Spill med og mot-øvelser, 12 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, 12 år



NOTATER