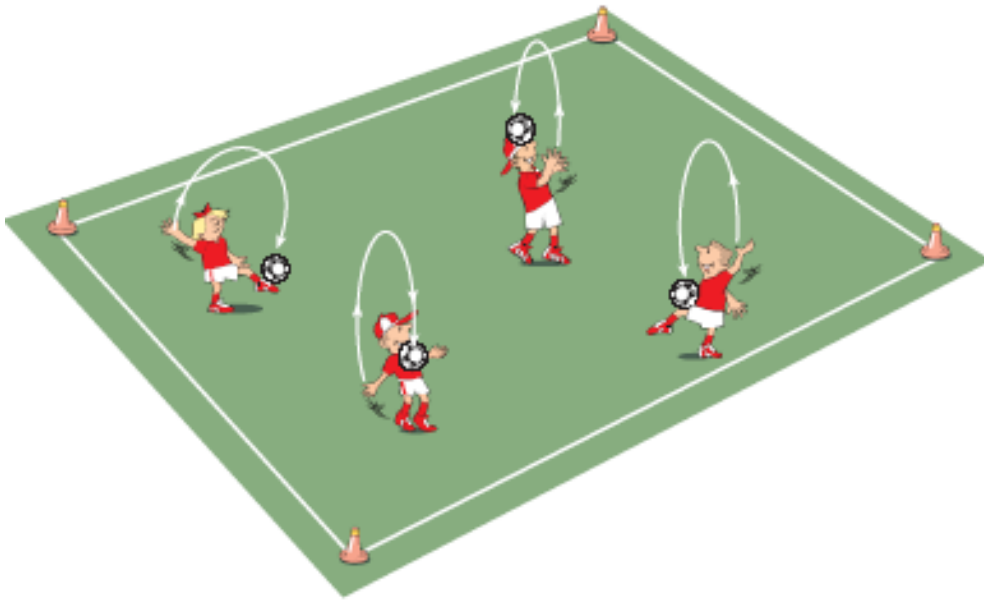


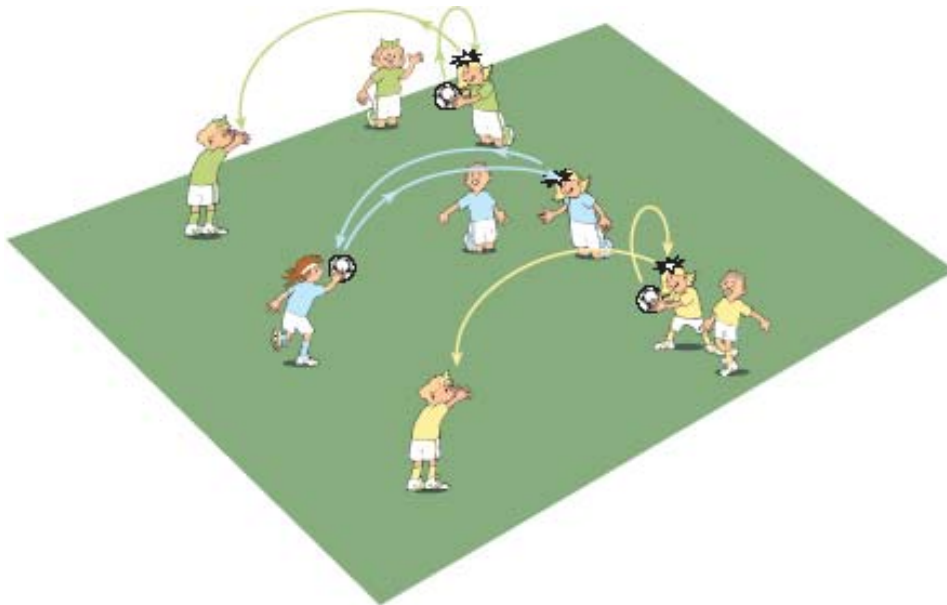
Tema nick – utvecklingsnivå 11 – 12 år



Luftens mästare

Varje spelare har en boll och var sin yta. Spelaren kastar upp bollen i luften till sig själv och försöker så snabbt som möjligt att få kontroll på bollen, inom den markerade ytan.

Övningstid: ca 10 min



Vad: Nick

Varför: För att med hjälp av huvudet kunna passa, rensa eller göra mål.

Hur: Se på bollen vid nickögonblicket.

Praktisera:

Organisation: En boll på tre spelare.

Anvisning grön: Bollhållaren är knästående, kastar upp bollen till sig själv och nickar till spelaren som står själv.

Anvisning blå: Bollhållaren kastar bollen till en av de knästående spelarna, som nickar tillbaka.

Anvisning gul: Bollhållaren är stående och kastar upp bollen till sig själv och nickar till spelaren som står själv.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Drivning -inlägg

Varför: För att spelaren ska förflytta sig med bollen under kontroll över en fri spelyta och slå ett inlägg.

Hur: Driv bollen med vristen eller utsidan och se på bollen vid tillslagsögonblicket.

Praktisera:

Organisation: 7 - 12 spelare och 3 koner.

Anvisning: A driver bollen och passar till B, som spelar tillbaka direkt. A spelar sedan C, som driver bollen och slår ett inlägg. A och B har under tiden löpt in framför mål.

Övningstid: ca 15 min



Vad: Smålagsspel – tillslag/skott

Varför: För att ofta få möjligheten att skjuta.

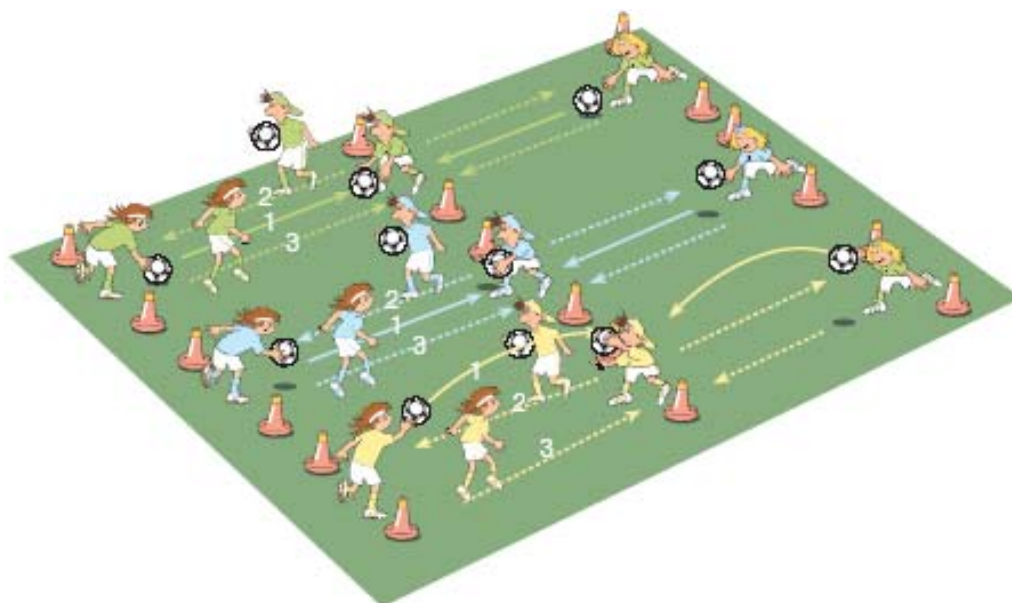
Hur: Sök avslutsläge och titta på bollen vid tillslaget.

Praktisera:

Organisation: ca 10 x 20 meter med små mål, 3 mot 3.

Anvisning: Smålagsspel där mål görs genom att skjuta i mål.

Övningstid: ca 25 min



Vad: Målvaktsträning - grepp teknik

Varför: För att kunna fånga bollen.

Hur: Följ bollen med blicken.

Praktisera:

Organisation: Två bollar och sex koner på tre spelare.

Anvisning grön: Rulla en markboll till målvakten i mitten. Fånga bollen i ett säkert grepp mellan underarmarna och överkroppen. Löp sedan med bollen och byt plats med den spelare som rullat. Därefter blir den som rullade bollen ny målvakt i mitten.

Anvisning blå: Kasta en boll i bröst höjd till målvakten i mitten. Fånga bollen i ett säkert grepp mellan underarmarna och överkroppen. Löp sedan med bollen och byt plats med den spelare som kastat. Därefter blir den som kastade bollen ny målvakt i mitten.

Anvisning gul: Kasta en hög boll till målvakten i mitten. Fånga bollen i ett säkert grepp mellan underarmarna och överkroppen. Löp sedan med bollen och byt plats med den spelare som kastat. Därefter blir den som kastade bollen ny målvakt i mitten.

Övningstid: ca 10 min