

Fotbollsskola Charlo

Nivå 1

Nick

Nick - uppvärmning- övning 1

Tidsåtgång 20 min

VAD?

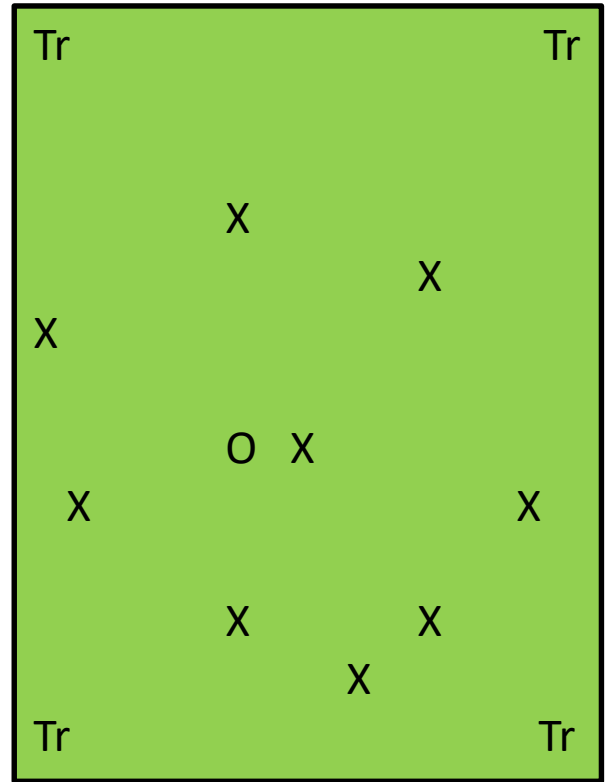
Nick

VARFÖR?

På ett lekfullt sätt lära känna bollen vid nick.

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Alla spelare, koner bollar

Anvisningar:

2-4 tränare med boll alternativt spelare med boll placerar sig i utkanten av ytan. Tex hörnen på en kvadrat.

Inne i ytan vanlig plätt (tafatt eller vad ni nu kallar leken). Blir man tagen springer man ut till tränarna för att bli befriade genom:

1. Tränarna sitter ner och rullar bollen längs marken och spelarna "nickar" bollen tillbaka längs gräset
2. Tränarna håller bollen i handen och spelaren nickar bort den
3. Tränarna kastar bollen på kort avstånd och spelaren nickar tillbaka

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du ska nicka?

Titta på bollen

Träffa bollen med pannan

Spänna nacken och pendla med överkroppen

Nick - spel- övning 2

Tidsåtgång 15 min

VAD?

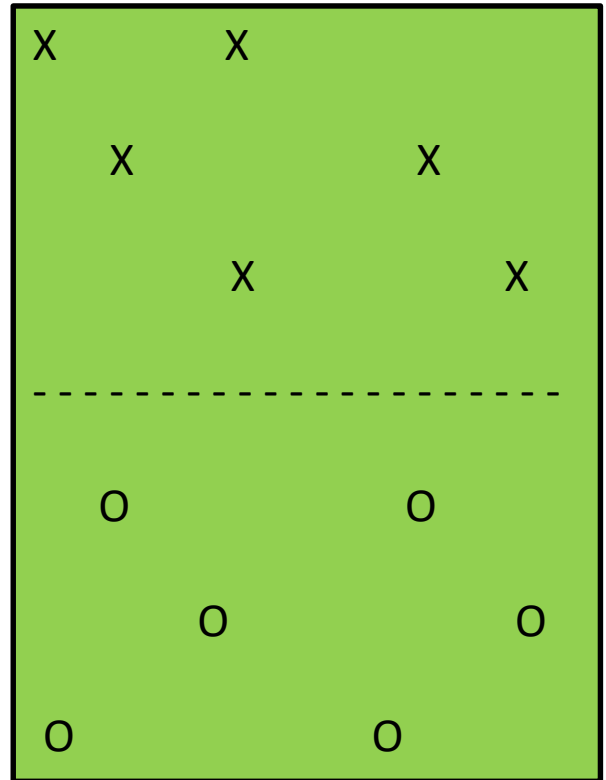
Nick

VARFÖR?

På ett lekfullt sätt lära känna bollen vid nick.

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Alla spelare, koner, bollar

Dela spelarna i två lag. Dela in planen i två delar genom att sätta koner på mitten

Anvisningar:

Starta med 1 boll och öka sedan antalet bollar efter hand.

Spelarna ska nicka över bollarna till andra laget genom att kasta upp bollen till sig själv och nicka över. Ok att nicka direkt på boll som motståndarna nickar över.

Spela med tid om det passar gruppen. Tex två minuter. Det lag som har minst bollar på sin sida när tiden är ute har vunnit.

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du ska nicka?

Titta på bollen

Träffa bollen med pannan

Spänna nacken och pendla med överkroppen

Vad är viktigt att tänka på när du kasta upp bollen till dig själv?

Kasta underifrån

Kasta framför dig

Nick - teknik- övning 3

Tidsåtgång 20 min

VAD?

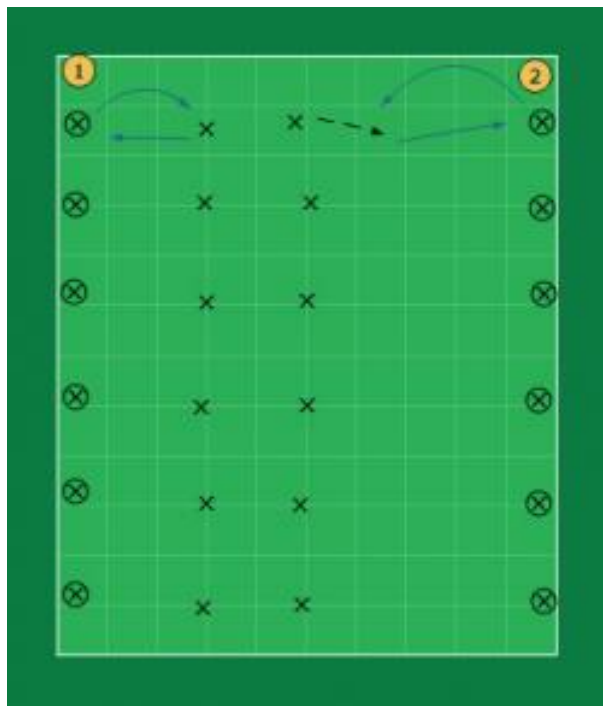
Nick

VARFÖR?

För att utveckla tekniken i huvudspel vid passning och avslut.

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Alla spelare, bollar

Anvisning Hälften av spelarna med boll, resten av spelarna mittemot utan boll,

Spelare med boll kastar till spelare som nickar tillbaka. Kort avstånd 2-3 m.

Öka avståndet successivt när grunden sitter.

1. Spelaren som ska nicka står på knä (rak i kroppen från knä och uppåt, sitt ej på rumpan)
2. Spelaren som ska nicka står upp och nickar tillbaka till kastaren i brösthöjd

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du ska nicka?

Titta på bollen

Träffa bollen med pannan

Spänna nacken och pendla med överkroppen

Nick – spel – övning 4

Tidsåtgång 20 min

VAD?

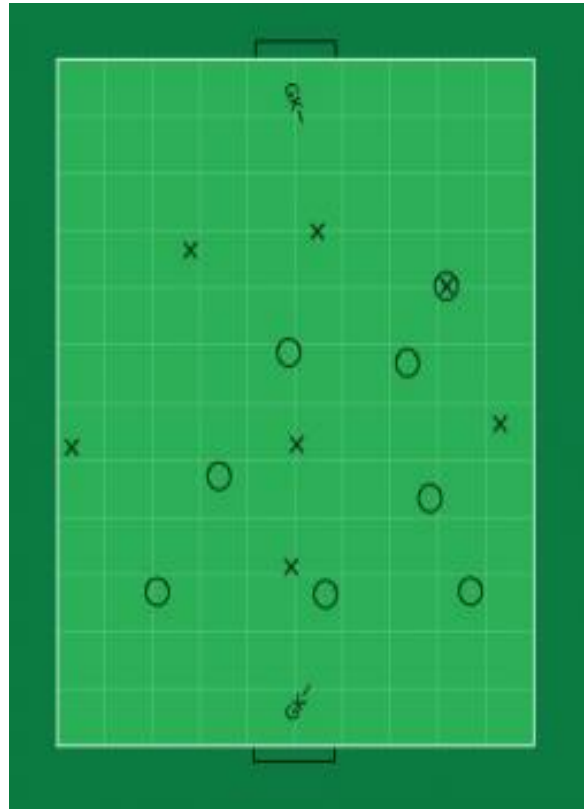
Nick

VARFÖR?

För att utveckla tekniken i huvudspel vid passning och avslut.

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Alla spelare, bollar, konor, 2 mål.

Alla mot alla utan mv.

(Stegra genom att sätta in mv.)

Anvisning Fritt spel med bara nick. Boll startas genom att spelaren kastar upp bollen till sig själv och nickar till medspelare. Endast bryta med nick. Om bollen vidrör marken startas bollen om genom att närmsta spelaren tar upp bollen och kastar till sig själv och nickar vidare. Mål genom nick i mål.

Med fördel utan mv.

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du ska nicka?

Titta på bollen

Träffa bollen med pannan

Spänna nacken och pendla med överkroppen

Nick - Lek

Tidsåtgång 15 min

VAD?

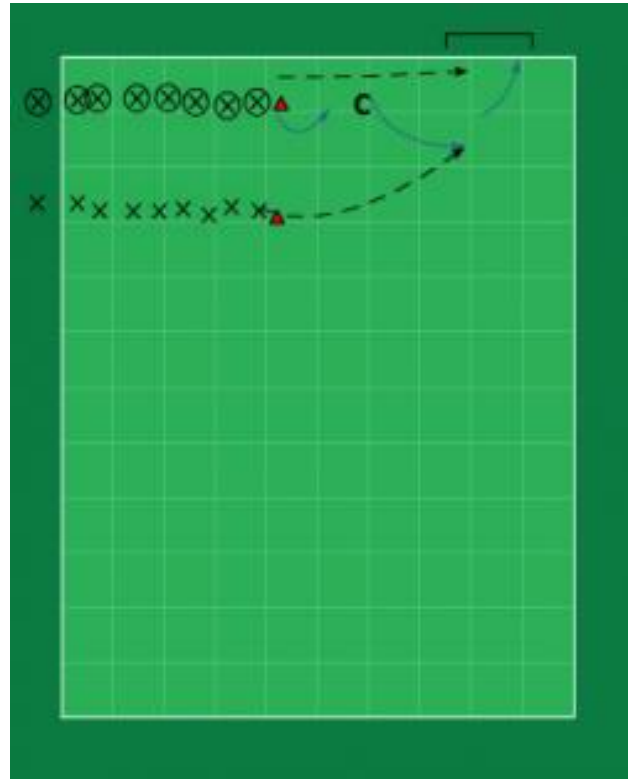
Lek - Nick

VARFÖR?

För att avsluta lekfullt

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



ÖVA

Organisation:

Alla spelare, varsin boll, 1 mål, koner

Anvisning:

Spelarna dels in i två lag och placeras bakom konerna enligt skiss.

Ena laget med bollar. Förste man i laget passar tränare som kastar upp bollen till spelare som löper enligt skiss och nickar. Spelare som kastat boll till tränare löper in i mål för att försvara. Så fort tränaren kastat boll till andra laget kastas ny boll till tränare. (Alltså högt tempo). Räkna antal mål/lag.

Tid: 3 min/lag

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du ska nicka?

Titta på bollen

Träffa bollen med pannan

Spänna nacken och pendla med överkroppen