

# Fotbollsskola Charlo

Nivå 2

**Nick**

# Nick - teknik- övning 1

Tidsåtgång 20 min

## VAD?

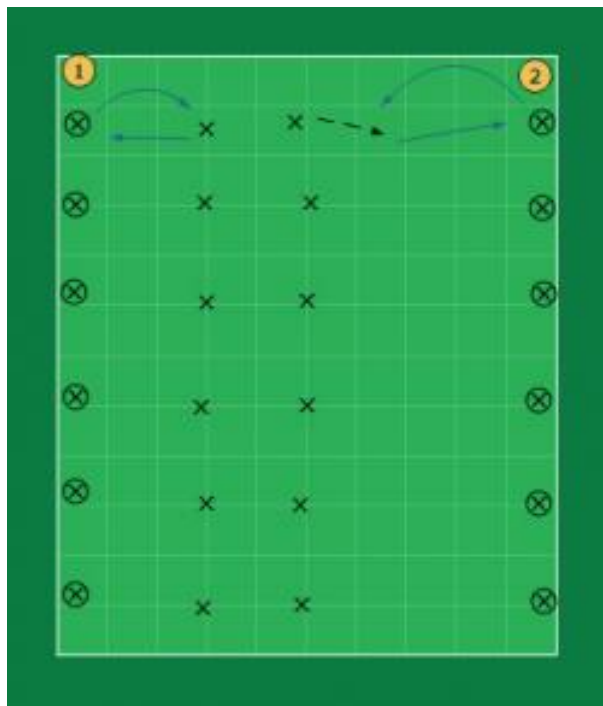
Nick

## 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 nickar?

Utgångsläge – överkropp och huvud bakåt, överkroppen ska vara i en rörelse framåt mot bollen. Ta hjälp av armarna

Titta på bollen i nickögonblicket, huvudet ska söka bollen – inte tvärtom. Träffa mitt på bollen för rak nick, spänn nacken.

## Nick – spel – övning 2

Tidsåtgång 20 min

### VAD?

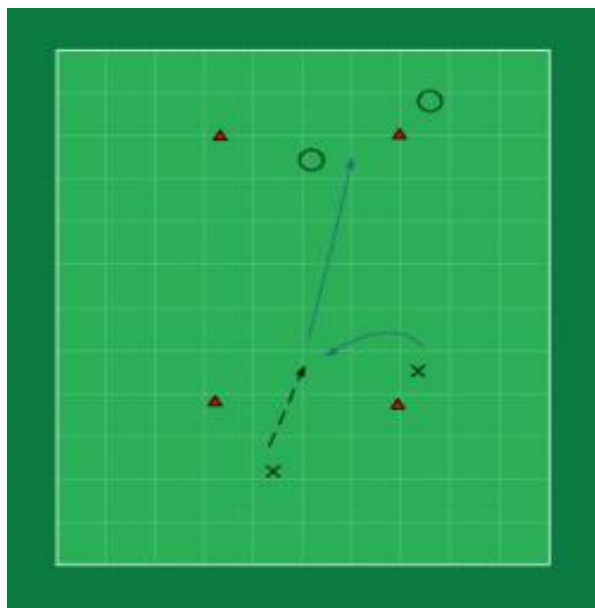
Nick

### VARFÖR?

Föra att utveckla spelarnas teknik i nick.

### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



### ÖVA

#### *Organisation*

Alla spelare, bollar, koner

Yta: 8 x 3 meter

#### *Anvisningar:*

Nickmatch 2 mot 2

En spelare kastar upp boll till sin medspelare som kommer i fart och ska nicka bollen förbi målvakt genom konmålet.

Motståndaren har en spelare som agerar MV.

Därefter kastar MV till sin medspelare och övningen vänder osv.

Kastare blir nickare, nickare blir MV

### Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du nickar?

Utgångsläge – överkropp och huvud bakåt, överkroppen ska vara i en rörelse framåt mot bollen. Ta hjälp av armarna  
Titta på bollen i nickögonblicket, huvudet ska söka bollen – inte tvärtom. Träffa mitt på bollen för rak nick, spänn nacken.

## Nick – passning – övning 3

Tidsåtgång 15 min

### VAD?

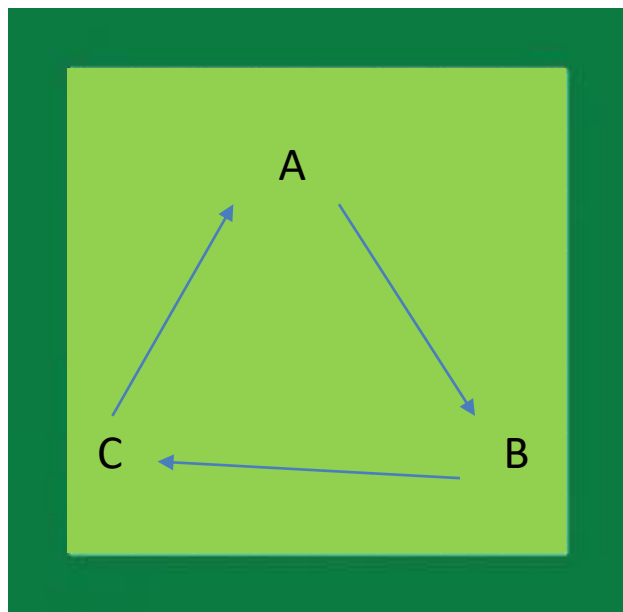
Anfallsspel. Passning - mottagning

### VARFÖR?

För att utveckla spelarnas teknik i bollmottagning. Under del 2 utvecklar deras teknik i huvudspel

### HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.



### ÖVA

#### Organisation

Alla spelare, bollar

#### Anvisningar:

Tre spelare agerar i en triangel. Spelare A kastar bollen i luften till spelare B som nickpassar bollen till spelare C som fångar bollen och kastar till spelare A som nickpassar bollen till spelare B som fångar bollen osv. Växla avstånd, byt håll.

#### Öva - Variera:

Låt spelarna röra sig fritt på planen på olika sätt före passningarna

### Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du nickar?

Utgångsläge – överkropp och huvud bakåt, överkroppen ska vara i en rörelse framåt mot bollen. Ta hjälp av armarna  
Titta på bollen i nickögonblicket, huvudet ska söka bollen – inte tvärtom. Träffa mitt på bollen för rak nick, spänn nacken.

## Nick –spel – övning 4

Tidsåtgång 25 min

### VAD?

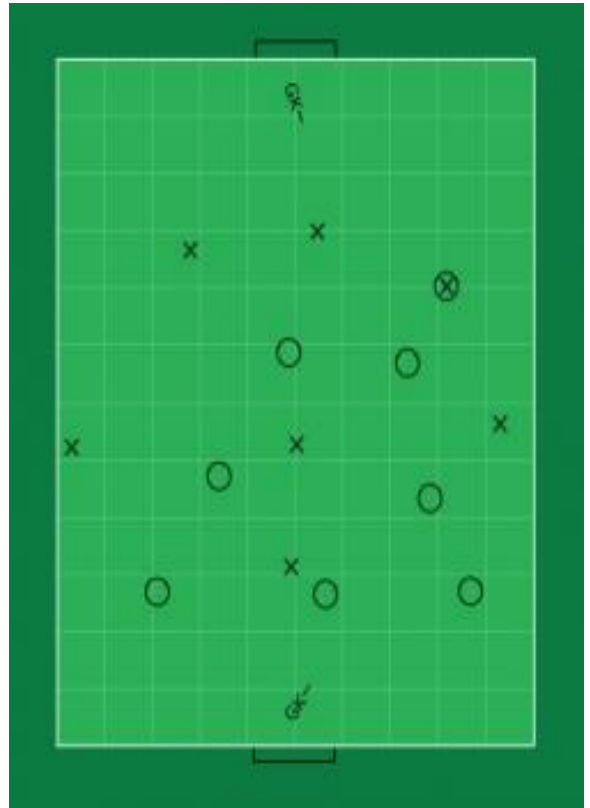
Nick

### 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 nickar?

Utgångsläge – överkropp och huvud bakåt, överkroppen ska vara i en rörelse framåt mot bollen. Ta hjälp av armarna. Titta på bollen i nickögonblicket, huvudet ska söka bollen – inte tvärtom. Titta på bollen. Träffa mitt på bollen för rak nick, spänn nacken.

## Nick - Lek

### Tidsåtgång 10 min

#### VAD?

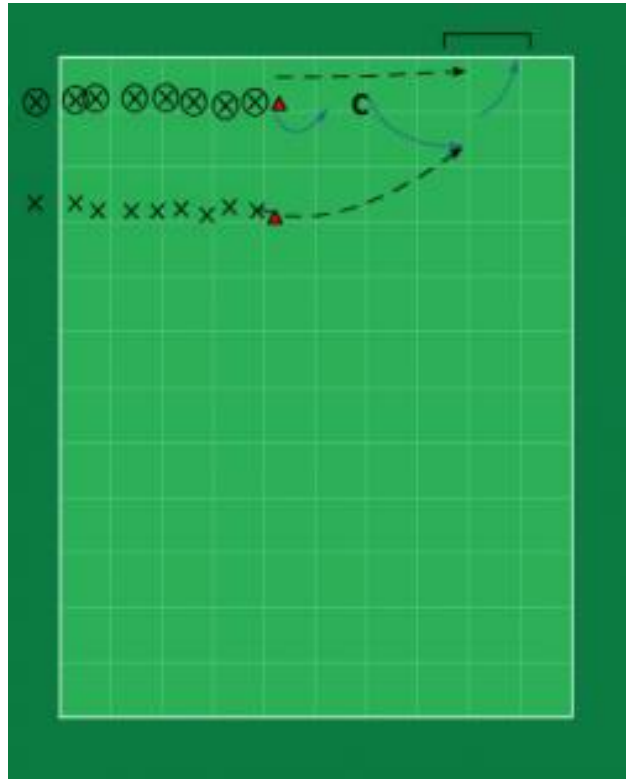
Lek - Nick

#### 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 nickar?

Utgångsläge – överkropp och huvud bakåt, överkroppen ska vara i en rörelse framåt mot bollen.

Ta hjälp av armarna

Titta på bollen i nickögonblicket, huvudet ska söka bollen – inte tvärtom. Titta på bollen. Träffa mitt på bollen för rak nick, spänn nacken.