

Fotbollsskola Charlo

Nivå 3

Nick

Nick - teknik- övning 1

Tidsåtgång 20 min

VAD?

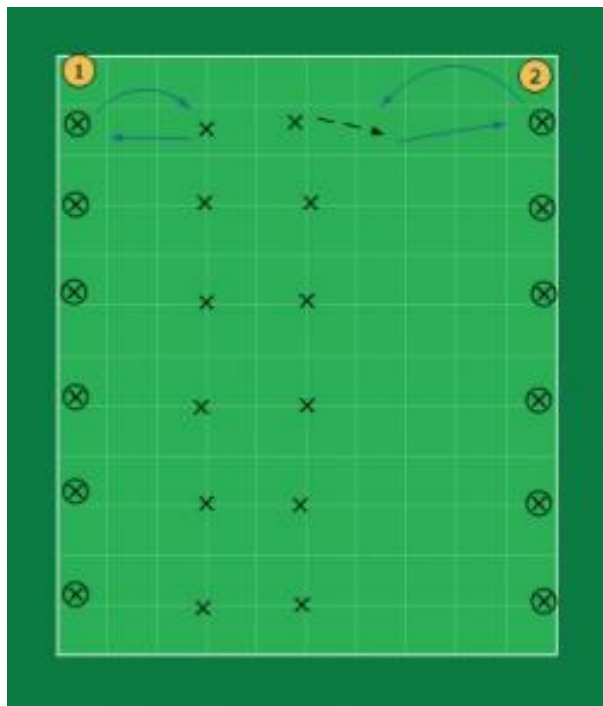
Nick

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 stående (tyngden på bakre foten),

Börja med kort avstånd 2-3 m.

Öka avståndet successivt när grunden sitter.

OBS! Instruera både i anfalls- och försvarsnick.

Stegring; Nick med ansats och upphopp

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du nickar utan upphopp?

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

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

Vad är viktigt att tänka på när du nickar med enbensupphopp?

Tima upphoppet, ta ett långt sista steg, överkropp och huvud bakåt, samtidigt som armarna pendlas bakåt, dra armarna framåt-uppåt i nickögonblicket. Försök träffa bollen i högsta läget, överkroppen ska vara i rörelse framåt mot bollen, stortån lämnar marken sist, för underbenen framåt.

Nick –spel – övning 2

Tidsåtgång 20 min

VAD?

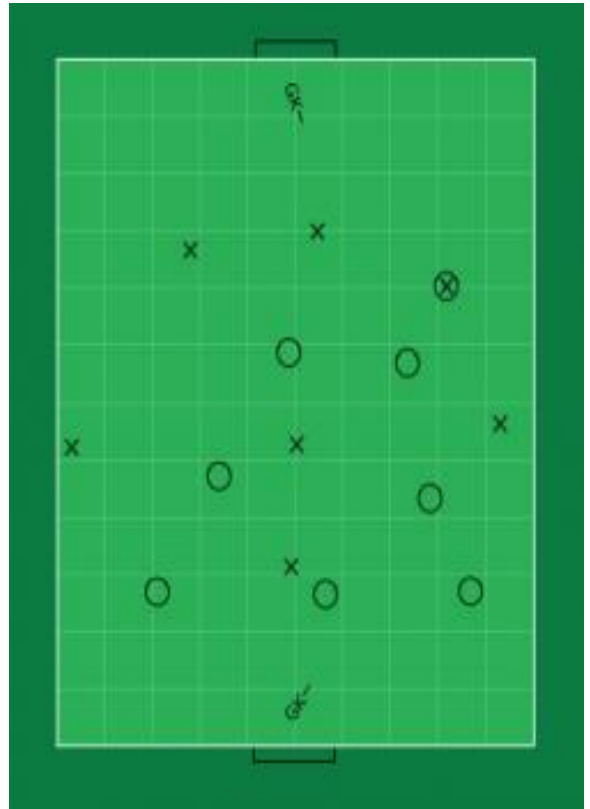
Nick

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 nickar utan upphopp?

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

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

Vad är viktigt att tänka på när du nickar med enbensupphopp?

Tima upphoppet, ta ett långt sista steg, överkropp och huvud bakåt, samtidigt som armarna pendlas bakåt, dra armarna framåt-uppåt i nickögonblicket. Försök träffa bollen i högsta läget, överkroppen ska vara i rörelse framåt mot bollen, stortån lämnar marken sist, för underbenen framåt.

Nick – passning – övning 3

Tidsåtgång 15 min

VAD?

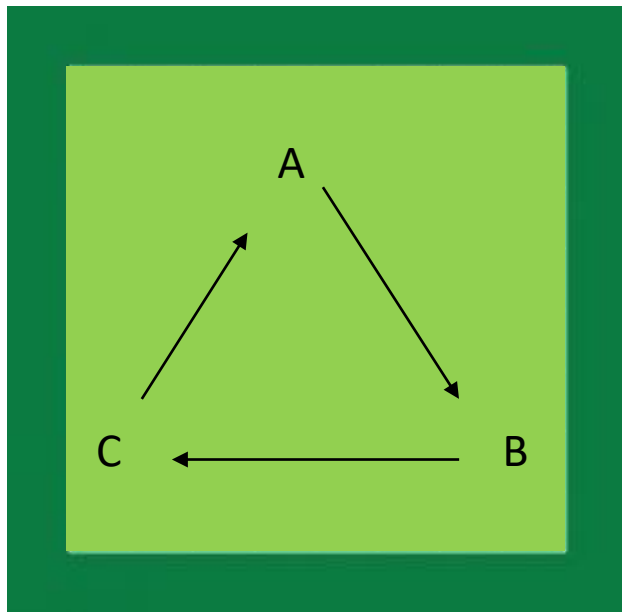
Anfallsspel. Passning - mottagning

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:

Spelare A kastar bollen i luften till spelare B som nickpassar bollen till spelare C som fångar bollen. C kastar till spelare A som nickpassar bollen till spelare B som fångar bollen osv.

Växla avstånd, byt håll.

Öva - Variera:

Låt spelarna röra sig på olika sätt före passningarna, t ex avledande löpning, så det blir mer matchlikt.

Hur? – Tänk på!

Vad är viktigt att tänka på när du nickar utan upphopp?

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

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

Vad är viktigt att tänka på vi nick med enbensupphopp?

Tima upphoppet, ta ett långt sista steg, överkropp och huvud bakåt, samtidigt som armarna pendlas bakåt, dra armarna framåt-uppåt i nickögonblicket. Försök träffa bollen i högsta läget, överkroppen ska vara i rörelse framåt mot bollen, stortån lämnar marken sist, för underbenen framåt.

(Se stycket ovan för bollträff)

Nick - avslut- övning 4

Tidsåtgång 25 min

VAD?

Nick

VARFÖR?

För att utveckla spelarnas teknik i huvudspel.

HUR?

Se markerad ruta. Fundera själv på lämpliga frågor.

Hur? – Tänk på!

Se markerad gul ruta.

Fundera själv över lämpliga frågor.

Målvakt:

- Vilket ben bör du göra avstampet på om du hoppar på ett ben?
- På benet närmast mållinjen. Då kan jag skydda mig mot motståndare som attackerar mig.
- Hur förflyttar du dig om du behöver hoppa jämfota?
- Jag rör mig i sidled efter bollen



ÖVA

Organisation:

2 mål, bollar, västar

Yta: Straffområdet + anpassad yta för inlägg
10-12 spelare + två målvakter

Anvisningar:

4 spelare (2+2) agerar inläggsspelare. Passning till inläggsspelare som slår inlägg till spelytan (straffområdet), anpassa avstånd för inlägg efter spelarnas kunnande.

X börjar att anfalla: Inlägg först från höger och sedan från vänster. O försvarar vid inlägget och ska nicka bort eller om möjligt, nicka in i det andra målet.

Efter två inlägg vänder spelet och O blir anfallare och X blir försvarare. (=en omgång)
Byt inläggsspelare efter t ex 4 omgångar.

SAMMANFATTA

Hur? – Tänk på!

Hur gör du för att vinna nickduellen?

Hoppar före min motståndare

Vad är viktigt att tänka på vid inlägg för anfallande spelare?

Komma med fart, hitta fri yta, göra avledande löpning för att bli fri.

Hur kan vi göra mål på andraboll?

Förutse var bollen tar vägen efter nickduell.

Vad ska du tänka på vid försvarsnick?

Hoppa före motståndaren, attackera mot boll – ej stillastående, ta ut en arm för att känna var motståndaren befinner sig.

Nick - Lek

Tidsåtgång 10 min

VAD?

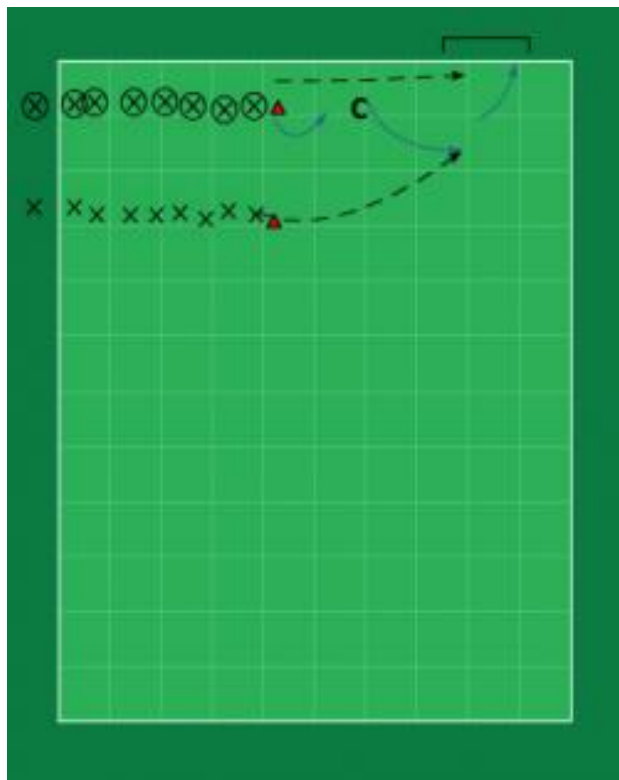
Lek - Nick

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 utan upphopp?

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

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

Vad är viktigt att tänka på vid nick med enbensupphopp?

Tima upphoppet, ta ett långt sista steg, överkropp och huvud bakåt, samtidigt som armarna pendlas bakåt, dra armarna framåt-uppåt i nickögonblicket. Försök träffa bollen i högsta läget, överkroppen ska vara i rörelse framåt mot bollen, stortån lämnar marken sist, för underbenen framåt. (Se stycket ovan för bollträff)