



10 år

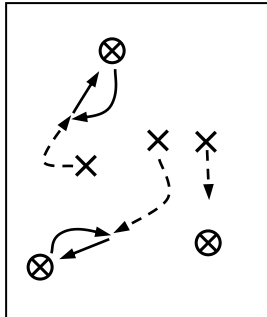
Tematräning 1 vecka 21-23 Nick & Mv – spelbar



TEKNIK

Tid: 20 min

Starta med fri lek med boll



Nickteknik

Organisation: Tekniktriangel med bollar i ytterkant. Flera planer.

Utförande: Träna nick och målvaktsteknik. Möt bollen och nicka tillbaka efter kast från bollhållaren. Sök upp ny bollhållare. Byt uppgifter.

Varianter: Dubbelnick. Volleypass.

TEMA

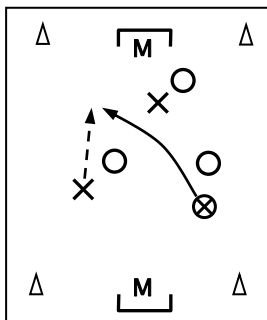
Tid: 25 min

Nick-målvaktstema

Åldersgruppen planerar en egen temaövning med små grupper och många bollkontakter.

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Nickspel

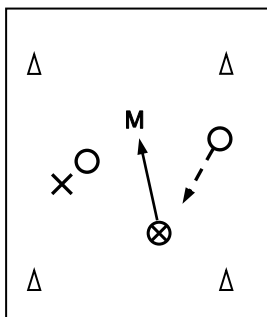
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna nick, målvaktsteknik och att vara spelbar. Doppboll. Mål görs genom nickavslut. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Smålagsspel med målvakter.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelbar

Organisation: 2-4 barn/lag + målvakt. Flera planer.

Utförande: Träna att vara spelbar. Passa bollen inom laget. Poäng då målvakten fångar en passning. Vid poäng så kastar målvakten ut bollen till andra laget. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Poäng då målvakten lyckas fånga bollen i luften efter hög passning.

Stegring för perioden

Vecka 21: Nick utan upphopp

Vecka 22: Nick med upphopp

Vecka 23: Nick med upphopp och ansats