



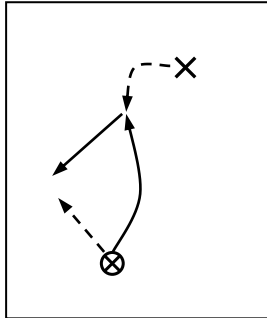
10 år

Tematräning 1 vecka 30-32 Nick & Mv – spelavstånd



TEKNIK

Tid: 20 min



Starta med fri lek med boll

Nickteknik

Organisation: 2 barn/boll. Flera planer.

Utförande: Träna nick och målvaktsteknik. Kasta-nicka-fånga under rörelse. Byt uppgift.

Varianter: Håll bollen i luften med 1 eller 2 tillslag.

TEMA

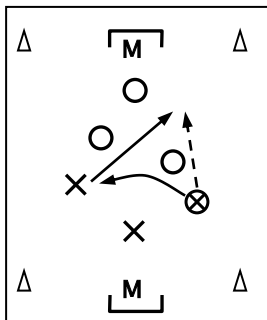
Tid: 25 min

Nick-målvaktstema

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

SMÅLAGSSPEL

Tid: 30 min



Nickspel

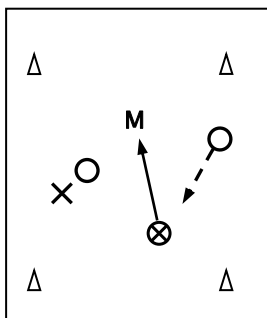
Organisation: 2-4 barn/lag + målvakter. Flera planer.

Utförande: Träna nick, målvaktsteknik och spelavstånd. Kasta-nicka-fånga. Mål görs genom nick. Endast brytning med nick. Låt spelarna turas om att vara målvakt. Kort speltid. Byt lag.

Varianter: Smålagsspel med målvakter.

SPELÖVNING

Tid: 15 min



Spelavstånd

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

Utförande: Träna spelavstånd. Doppboll. Poäng görs genom att nickpassa till målvakten som fångar bollen. Efter poäng så kastar målvakten ut bollen till andra laget. Låt spelarna turas om att vara målvakt.

Varianter: Kasta-nicka-fånga.

Stegring för perioden

Vecka 30: Nick utan upphopp

Vecka 31: Nick med upphopp

Vecka 32: Nick med upphopp och ansats