

TEMATRÄNING 4 13 ÅR

AVSLUT NICK

VAD:

Uppvärmning, träna nickteknik.

VARFÖR:

HUR:

PRAKTISERA:

Organisation:

Spelarna jobbar i par. 8 övningsstationer. Reservbollar tillgängliga.

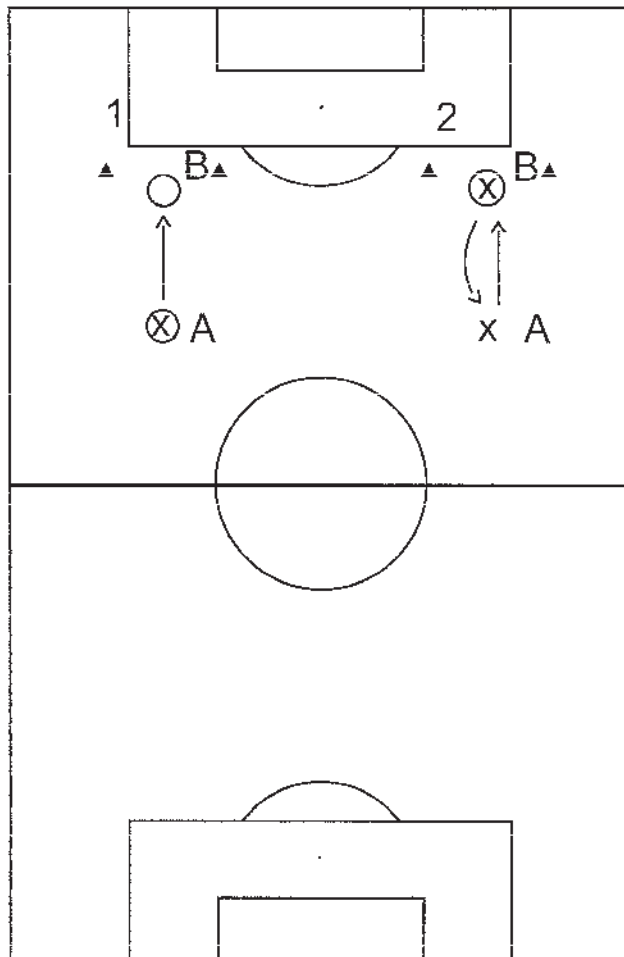
Målet är cirka 4 m.

Anvisning:

1. A kastar upp bollen till sig själv och nickar mot B:s mål. Byte av uppgifter efter fem nickar.

2. B kastar bollen till A, som nickar mot B:s mål. Byte av uppgifter efter fem nickar.

Tid: 20 min.



VAD:

Träna nickteknik.

VARFÖR:

HUR:

PRAKTISERA:

Organisation

Spelarna jobbar i par mot varandra. 4 övningsstationer. Reservbollar tillgängliga. Målet är cirka 8 m.

Anvisning:

A kastar till B, som nickar mot C och D, som är målvakter. Byte av uppgifter efter att A och B nickat vardera fem ganger.

Tid: 20 min.

