

VAD:

Träna nickteknik.

VARFÖR:**HUR:****PRAKTISERA:****Organisation:**

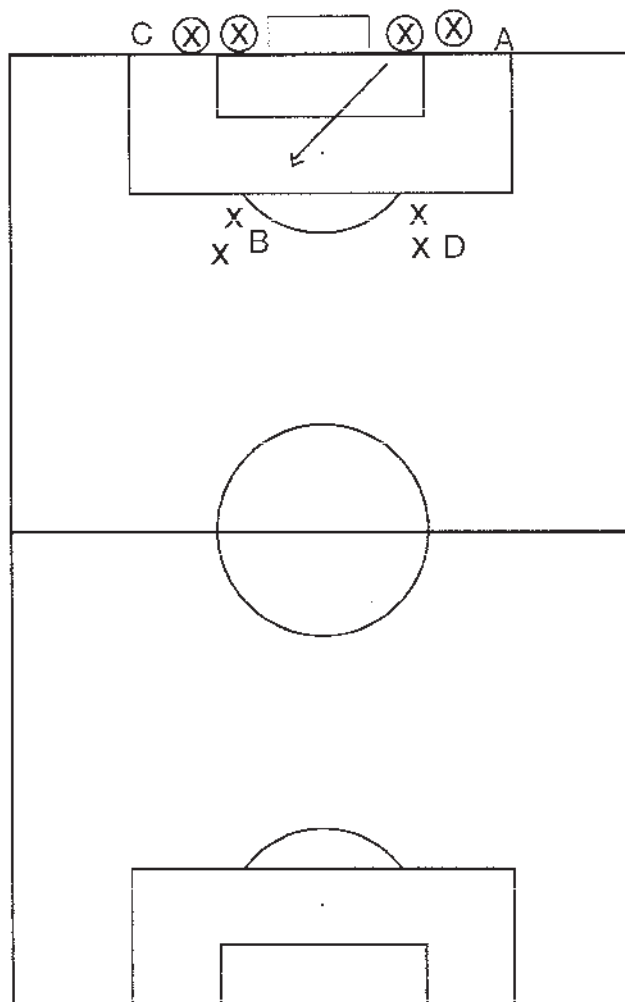
8 spelare enligt skiss, två övningsstationer. 1 stort mål, 4 bollar och reservbollar.

Anvisning:

Spelare A kastar till B, som nickar mot mot. B och A byter plats. C kastar D osv.

Utan upphopp och med upphopp.

Tid: 15 min.

**VAD:**

Träna nickteknik.

VARFÖR**HUR:****PRAKTISERA:****Organisation:**

2 övningsstationer. 8 utspelare och 1 mv på varje.

Anvisning:

Två fasta inläggsspelare och resten fördelade på två stationer.

A-spelarna slår inlägg efter kort ansats, varannan gång från höger, varannan vänster.

De två första spelarna vid varje kon löper in i båge och ska försöka avsluta och göra mål på nick.

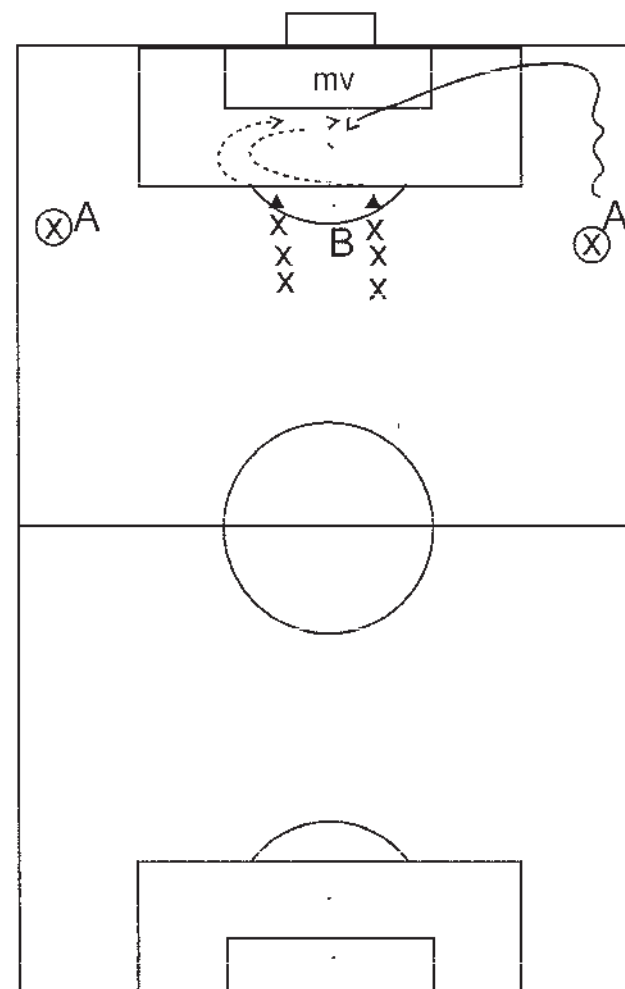
A-spelarna byter efter vardera 10 inlägg med spelare från B-ledet.

Efter avslutat anfall byter B-spelarna en kon åt höger.

Alternativ:

Vid svårigheter för att slå inlägg kan spelare placeras på förlängda mållinjen och kasta in bollar som spelarna nickar på.

Tid: 25 min.

**SAMMANFATTNING:**

Återkoppling

Nedjogging - Stretching

Tid: 10 min