Hörnefors *Idrottsförening*

Dokumentansvarig Fotbollsgruppen		**Dokumentdatum** 2024-06-18
Godkänd av Fotbollsgruppen	Version 1.0	**Reviderad** 2024-06-18

Rekommendationer för nickträning

Rekommendationer för nickträning:

- Spelare under 13 år bör inte träna nickningar med vanliga fotbollar
- Spelare 13 år eller äldre bör inte träna nickningar med en vanlig fotboll på mer än 1 träning per vecka och högst 10 gånger per träning med ett varierande avstånd
- Spelare som har börjat spela 7-mannafotboll, dvs. fr.o.m. 9 år gammal, kan träna nickteknik från kort avstånd eller egen uppkastning med lätta plastbollar som finns tillgängliga i fotbollsbaracken

Varför ska inte barn under 13 år nicka boll?

Henrik Zetterberg, professor i neurokemi vid Göteborgs universitet, menar att barn inte är kroppsligt tillräckligt utvecklade för att kunna göra en kontrollerad nick.

- ”Barn har svagare nackmuskulatur, vilket gör det svårare att stabilisera huvudet när de ska nicka. Det blir lätt en knyckigare rörelse så att skallen skakas om. Och när huvudet skakas om kommer även hjärnan att rotera i skallen, vilket kan leda till en hjärnskakning.”

I Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan introduceras nick i spelformen 9 mot 9, alltså när spelarna är 13 år gamla. Innan dess är de nya spelformerna med spelregler anpassade för att bollen ska vara på marken så mycket som möjligt och det blir därför få eller inga nicksituationer i de tidigare spelformerna. Exempelvis får målvakten inte göra utsparkar förrän i spelformen 9 mot 9 och först i spelformen 7 mot 7 införs inkast och det blir tillåtet att slå frisparkar i luften.

Kan man träna nickteknik med lätta plastbollar innan man har fyllt 13 år?

Joakim Törn, förbundsläkare SvFF, svarar:

”…det finns inget ur medicinsk synpunkt som skulle tala emot att göra så. Nackstyrka är en faktor som har osäker betydelse för ett säkert huvudspel, men däremot är det viktigt med tajming - dvs att man lyckas få bollen rakt mot pannan i sitt huvudspel och inte på sidan av huvudet. Där skulle kanske er idé fungera väl i att träna denna tajming.”