

## Pass A / 11-12 år / tid 60-90 min

Lokal: Stor sporthall delad i 3 zoner, 18-24 spelare.

### UPPVÄRMNING

8 min

#### "Doppbasket":

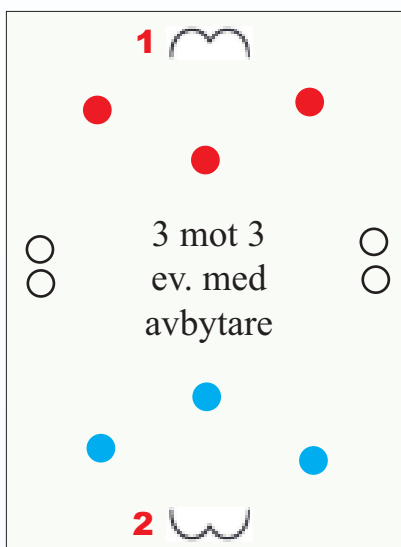
Doppa bollen i golvet innan pass. Får ta ett steg med bollen. Kan köras som räkneboll (ev. 6 pass inom laget = 1 poäng) eller mål i korgen. 3-4 spelare per lag.



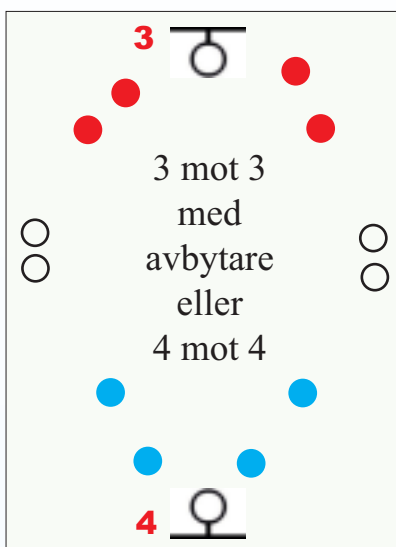
### HUVUDEL

45 min 12-15 min/station

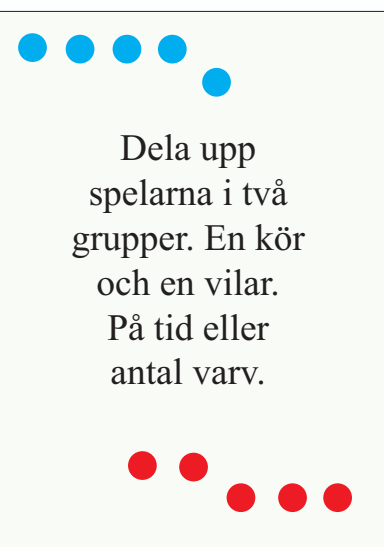
#### INNEBANDY



#### BASKET



#### HINDERBANA



#### Stationsträning med bollspel och hinderbana

Samma lag möter varandra i både innebandy och basket och tränar tillsammans i hinderbanan.

För exempel på hinderbana, se hemläxor sid 29.

**OBS!** Beroende på redskapens placering kan det i praktiken bli så att resp. bollplan blir 1/4 av salen och hinderbanan disponerar halva salen.

### AVSLUTNING

7 min

#### Tränarledd stretching

För övningsexempel, se hemläxor sid 6-9.



Vid träning 90 minuter byter man motståndare efter att ha gjort en omgång i varje zon och kör en gång till. Byt aktivitet efter ca 10 minuter. Öka på tiden något för avslutning och uppvärmning.

Fler övningstips i boken *Spelförståelse* och [www.coacherscorner.nu](http://www.coacherscorner.nu)

## Pass B / 11-12 år / tid 60-90 min

Lokal: Stor sporthall delad i 4 zoner, 18-24 spelare i 6 lag.



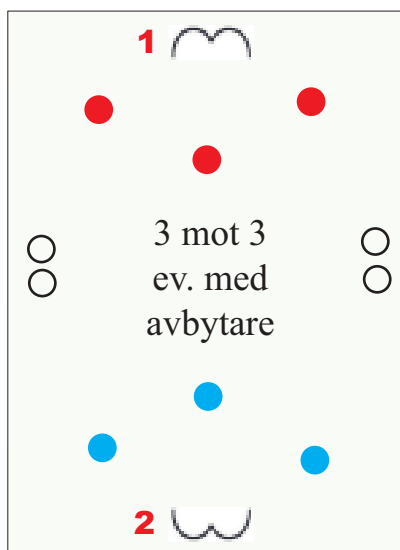
### UPPVÄRMNING

8 min

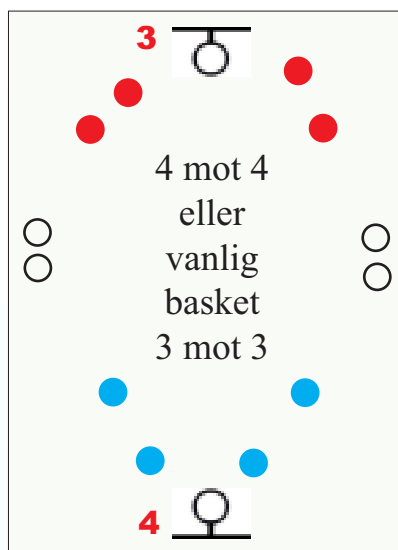
Löpskolning och hoppkoordination.  
För övningsexempel, se hemläxor sid 12.

### HUVUDEL

#### INNEBANDY



#### "PLINTBASKET"



#### KOORDINATION

Koordination 1

5

Koordination 2

6

40 min 8-12 min/station

#### Stationsträning med bollspel och koordination

Plintbasket spelas med en anfallsspelare stående på en plint vid motståndarens korg. Bollhållaren får endast ta ett steg. Pass till spelaren på plinten måste utföras med studspass. Mål räknas när bollen skjutits i korgen. Variera plintens avstånd till korgen. Byt spelare på plinten efter varje mål eller på tid. Genom regelförändring kan spelet utvecklas och varieras. Ex. Alla spelare skall ha rört bollen innan den får spelas till spelaren på plinten. Pass till plintspelaren får endast ske från anfallande planhalva eller efter fem passningar inom laget.

**Organisation:** Lag 1 mot 2, 3 mot 4, lag 5 koordination 1 och lag 6 koordination 2.

För exempel på koordinationsövningar, se hemläxor sid 14.

Flytta ett steg medsols efter 8-12 minuter beroende på träningspassets längd.

**OBS!** Beroende på redskapens placering är det möjligt att salens zonindelning måste förändras.



### AVSLUTNING

7 min

#### Tränarledd stretching.

För övningsexempel,  
se hemläxor sid 6-9.



Fler övningstips i boken *Spelförståelse* och [www.coacherscorner.nu](http://www.coacherscorner.nu)

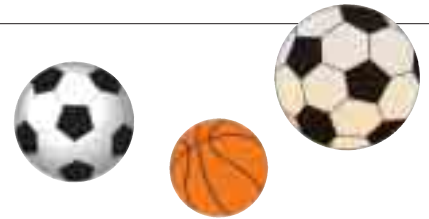
## Pass C / 11-12 år / tid 60-90 min

Lokal: Stor sporthall delad i 3 zoner, 18-24 spelare i 4 grupper.

### UPPVÄRMNING

8 min

**Numrera spelarna** från 1 o.s.v. i resp. grupp. Nummerpass inom gruppen 1-2-3 o.s.v. Vid 5 spelare eller flera/grupp pröva med 2 bollar (startboll hos spelare 1 och 3 eller 4). Två grupper per planhalva. Spelarna skall vara i rörelse. Använd mjukbollar.



### HUVUDEL

40 min 10 min/station

**1** Klubbteknik med hockeyklubba och tråkula

**2** Aktiva rörlighetsövningar med käpp

**4** Bänkövningar

**3** Mattövningar

#### Stationsträning med koordination och aktiva rörlighetsövningar

- Olika rörelsemönster både stillastående och under rörelse. *Se exempel, hemläxor sid 1.*
- Knäböj med käpp som hålls axelbrett med raka armar ovanför huvudet. Utfallssteg med käpp som greppas bakom ryggen. Sit-ups med käpp som förs runt fötterna. *Se hemläxa sid 3.*
- Mattövningar (kullerbytta fram/bak, huvudstående, rulla i sidled på flera mattor i rad eller långmatta, vara lång, vara liten). *Se metodik och teknikanvisningar sidan 27 och 28.*
- Spring runt bänken - variera med hälkick/knälyft/sidgalopp, grenhopp upp och ner på bänk - stillastående/under förflyttning, korta skulderlyft (sit-ups) så händerna når knäna med underbenen på bänken. Harskutt zig-zag över bänkar.

### AVSLUTNING

5 min

**Stafett "Klappa i ryggen"**: Runda konerna. Klappa sista man i ryggen som klappar nästa i ryggen o.s.v. Främste man startar när han får en klapp i ryggen. När startmannen åter är främst och får en klapp i ryggen är stafetten klar. Byt startman och kör 4-5 omgångar.

**Tränarledd stretching.** För övningsexempel, se hemläxor sid 6-9.



Fler övningstips i boken *Spelförståelse* och [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)

## Pass D / 11-12 år / tid 90 min

Lokal: Stor sporthall delad i 3 zoner, 16-24 spelare i 4 grupper.

### UPPVÄRMNING

17 min

**Jägarboll:** Använd mjukboll/ar. En Jägare med boll tar band och skall bränna övriga genom att träffa bålen/benen med bollen (huvud/armar är skydd). Ensam jägare får springa med bollen. När förste jägaren lyckas med första bränningen lämnas bandet över. Därefter tar alla som blir brända ett nytt band. Vid 2 eller fler jägare är det inte tillåtet att springa med bollen. Använd gärna 2 eller 3 bollar. Anpassa ytan så den inte blir för stor. Sist som inte är bränd börja som jägare i andra omgången då spelare som blir bränd tar av sig banden och blir jägare.

**Hopprep:** Jämfota mellanstuds, jämfota, springsteg, springsteg med höga knälyft, 3 höger+3 vänster (växla).



### HUVUDEL

30 min 10 min/station

#### Frekvensövningar



Koordin-  
ation 1



Koordin-  
ation 2  
eller  
klubbteknik

Hallen  
delas in i  
3 zoner

#### Stationsträning med frekvens och koordination

Frekvensövningar. Se hemläxor sid 15-16.

Koordin-ation eller klubbteknik. Se hemläxor sid 1 och 14.

#### Bollspel med styrkeinslag:

Hallen delas till 2 planer. 4 lag. OBS! Avbytare utför styrkeuppgift vid varje byte. Kan vara olika typer av armhävningar, sit-ups, hopp o.s.v. Täta byten på tränarens signal.

#### Alternativ:

- Ett bollspel alla möter alla.  
10 min/match.
- Ett bollspel, segrare spelar final, förlorare spelar om 3:e plats.  
15 min/match
- Två olika bollspel. Två lag möter varandra och sammanlagt resultat räknas.  
15 min/match

**Exempel på bollspel:** Innebandy, fotboll, basket.



### AVSLUTNING

10 min

#### Tränarledd stretching.

För övningsexempel, se hemläxor sid 6-9.



Fler övningstips i boken *Spelförståelse* och [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)