

Pass A / 13-14 år / tid 90 min

Lokal: Stor sporthall, 18-24 spelare.

UPPVÄRMNING

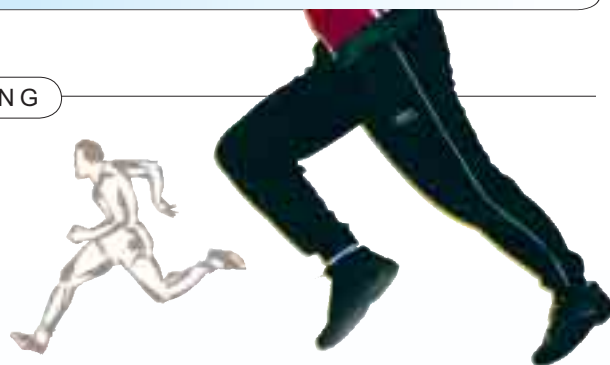
10 min

Löpskolning: Se exempel, hemläxor sid 12.

7 minuter

Tänjningar

3 minuter



HUVUDEL



Styrka och bollspel

20 min

Genomgång av styrkeprogram med egna kroppen som belastning.

Se hemläxor sid 18 eller 19.

Utför varje övning 2 gånger med kort paus.

Visa och förklara.

KÖR – KORRIGERA – KÖR

45 min

Smålagsspel: 6 lag med 3-4 spelare per lag. Basket eller innebandy. Alla möter alla. 5 matcher om vardera 8 minuter.

Se spelschema sid 30.

Pröva att spela de fyra första minuterna med speciella pedagogiska regler, ex. att alla måste vara över på offensiv planhalva innan mål får göras.

AVSLUTNING

15 min

Rörlighetsträning.

Program och övningsexempel, se hemläxor sid 6-9.

Skall ledas av tränaren.



Fler övningstips i boken Spelförståelse och www.coacherscorner.nu

Pass B / 13-14 år / tid 90 min

Lokal: Halv sporthall, 18-24 spelare. Vid 18 eller fler spelare delas till 6 lag. Vid färre än 18 spelare delas till 4 lag.

UPPVÄRMNING

10 min

Hopprep : Se exempel, hemläxa sid 13.

7 minuter

Tänjningar:

3 minuter



HUVUDEL



Styrka, snabbhet och bollspel

25 min

Halva gruppen kör **frekvenssnabbhet**. Se förslag i hemläxor sid 15-16. Andra halvan lär in komplexövningen med skivstång, med hjälp av hockeyklubba, innebandyklubba eller käpp. Se hemläxor sid 23-24. Byt efter 12 minuter

30 min

Två lag kör **styrkeprogram med egna kroppen som belastning** i omklädningsrummet. Se program i hemläxor sid 18 eller 19.

Två till fyra lag spelar **smålagsspel** i gymnastikhallen. Anpassa tiden så detta moment tar ca 30 minuter.

5 min

Stafett. Använd lagen.

AVSLUTNING

10-15 min

Rörlighetsträning.

Program och övningsexempel, se hemläxor sid 6-9.

Skall ledas av tränaren.



Fler övningstips i boken *Spelförståelse* och www.coacherscorner.nu

Pass C / 13-14 år / tid 90 min

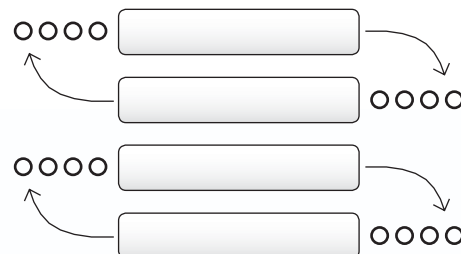
Lokal: Stor sporthall, 18-24 spelare som indelas i 6 lag.

UPPVÄRMNING

15 min

Lägg ut långmattor och gymnastikmattor i salen. Genomför övningarna utan skor. Vanlig jogging, gå högt på tå, gå på hälarna, vristlöpning (høgt upp på tå), höga knälyft, jämfota framåt/bakåt, jämfota zig/zag, zig/zag på ett ben, gå fyrfota som en hund. 10 minuter.

Tänjningar och stretching. 5 minuter.



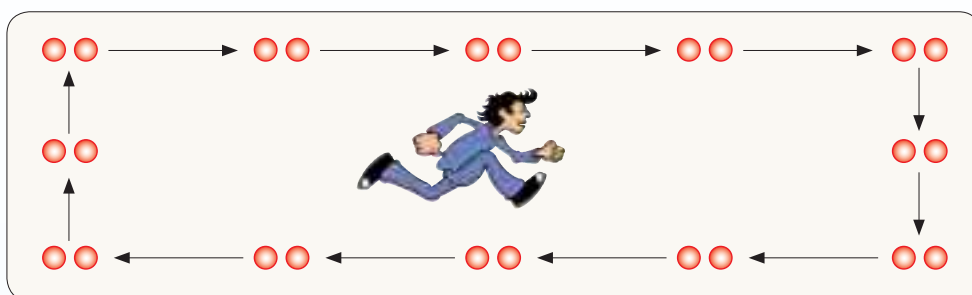
HUVUDEL

20 min

Cirkelträning

12 stationer,
2 spelare per station.
Arbeta 30 sekunder,
vila 15 sekunder.
2 varv.

Övningsexempel finns i
hembläxor sid 18-24.



45 min

Stationsträning - dela salen i tre delar.

A = Teknikträning av komplexövningen och aktiva rörlighetsövningar med käpp. Se hembläxor sid 3 resp. 23-24.

B = Innebandy eller basket.

C = Koordinationsövningar. Se hembläxor sid 14.

Arbeta ca 15 min/station.

| | |
|---|---|
| A | B |
| C | |

AVSLUTNING

5 min

Tänjningar/stretching

som leds av tränare.

Se övningsexempel,
hembläxor sid 6-9.



Fler övningstips i boken Spelförståelse och www.coachescorner.nu

Pass D / 13-14 år / tid 90 min

Lokal: Stor sporthall, 18-24 spelare.

UPPVÄRMNING

15 min

Olika övningar med hockeyklubba och tråkula eller innebandyklubba och boll.
10 minuter.
Tänjningar och stretching.
5 minuter.



HUVUDEL

25 min

Stationsträning

Dela gruppen i två halvror.
A = Frekvenssnabbhet.
Övningsexempel, se hemläxa sid 15-16.
B = Hinderbana.
Exempel, se sid 29.
Byt efter 12 min.



25 min

A = Koordinationsträning.
Övningsexempel, se hemläxa sid 14.
B = Samma hinderbana som ovan.
Byt efter 12 min.



15 min

Växla mellan **lyftteknik** i komplexövningen, se hemläxor sid 23-24, **aktiva rörlighetsövningar** med käpp, se hemläxor sid 3 och **klubbföringsövningar** med tråkula och hockeyklubba, se hemläxor sid 1.
Alla kör samtidigt och använder egen hockeyklubba.



AVSLUTNING

10 min

Tänjningar/stretching som leds av tränare. Kan genomföras i omklädningsrum eller ute vid behov.
För övningsexempel, se hemläxor sid 6-9.

Sträva efter att andra ledare tar fram material till huvuddelen medan tränaren leder uppvärmningen.



Fler övningstips i boken Spelförståelse och www.coachescorner.nu