

22 september

Uppvärmning: Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantvl7yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link

Diagonal ställning

https://drive.google.com/file/d/1XeH1g7ObdVtpM-i6m2PamchUKLxArUCD/view?usp=drive_link

Tackla + låsa – stämškott

https://drive.google.com/file/d/1-Nqy79H56VQh7bq9dhtaiJpiK15YUjQS/view?usp=drive_link

Tackla + låsa – hoppškott

https://drive.google.com/file/d/13ZIKR3PIVYayLfgMOWHT5fhziwBDNx84/view?usp=drive_link

3-2-1: Back

https://drive.google.com/file/d/1EuAPGU682vYlcJcNU2JAVBSh4POiWxAb/view?usp=drive_link

3-2-1: Halvback

https://drive.google.com/file/d/1evdkTIQoHMZMQT7RAomgMd02GAS1n5kB/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 på helplan

https://drive.google.com/file/d/1GNIGM0mvuYa8RbYDV6T4g-FYok9_hLI/view?usp=drive_link

29 september

Uppvärmning: Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantvl7yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link

Diagonal ställning

https://drive.google.com/file/d/1XeH1g7ObdVtpM-i6m2PamchUKLxArUCD/view?usp=drive_link

Tackla + låsa – stämškott

https://drive.google.com/file/d/1-Nqy79H56VQh7bq9dhtaiJpiK15YUjQS/view?usp=drive_link

Träningar Sgif HK F12

Måndagar - Försvar

September och oktober 2025

Tackla + låsa – hoppskott

https://drive.google.com/file/d/13ZIKR3PIVYayLfgMOwHT5fhziwBDNx84/view?usp=drive_link

OBS! Om det flyter på bra kombinera Back och Halvbacksövningarna

3-2-1: Back

https://drive.google.com/file/d/1EuAPGU682vYlcJcNU2JAVBSh4POiWxAb/view?usp=drive_link

3-2-1: Halvback

https://drive.google.com/file/d/1evdkTIQoHMZMQT7RAomgMd02GAS1n5kB/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 på varje planhalva

https://drive.google.com/file/d/1JNBnH0egO1xpNLKOTErSpy37pPoH2JX/view?usp=drive_link

6 oktober

Uppvärmning: Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantvI7yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link

Tackla + låsa – rulle på 3

https://drive.google.com/file/d/13pQHxXdQeQJT1J0LlpF8oYA7jMNvWpuA/view?usp=drive_link

3-2-1: Back + halvbackskombination

https://drive.google.com/file/d/1EuAPGU682vYlcJcNU2JAVBSh4POiWxAb/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1evdkTIQoHMZMQT7RAomgMd02GAS1n5kB/view?usp=drive_link

3-2-1: Centerhalv och Forward

https://drive.google.com/file/d/1MTZ6A0xpLTA39HqDvVtoEZ5_4-T_TuHe/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 - kantsektor

https://drive.google.com/file/d/1yF9VYUC6Jvitnr9iDqF4xw-eBFN_1bk8/view?usp=drive_link

13 oktober

Uppvärmning: Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantvl7yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link

Studsas och ta bollen

https://drive.google.com/file/d/18_THExmsdVrClwtf3QxHpridl-sj9HTo/view?usp=drive_link

Ta bollen hålla handen

https://drive.google.com/file/d/1c_Ur_xjKa2UniBYNktb0to9YTuYDTtTN/view?usp=drive_link

Ta bollen och hålla handen i par

https://drive.google.com/file/d/1T-Fycr5gUwVFBXmB1LRRlu3EpaD8FGz8/view?usp=drive_link

3-2-1: Öva på helt 3-2-1 försvar mot uppställt anfall (inga avslut)

Spel: Doppboll – Helplan (stora mattor som mål, ta sig in på mattan)

https://drive.google.com/file/d/1rlZYjtd9acU1fIMPVkfMb_K2iDVnnBRj/view?usp=drive_link

20 oktober

Uppvärmning: Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantvl7yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link

Tackla och låsa – 1 mot 2

https://drive.google.com/file/d/1aiBRcPskqvACc9q1gL9PfiEXq6bfaZJ/view?usp=drive_link

Ta sig förbi med dubbelt försvar

https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive_link

3-2-1: Öva på helt 3-2-1 försvar mot uppställt anfall (Eventuellt avslut om det flyter på)

Spel: 3 mot 2

https://drive.google.com/file/d/1On_BkkA9gwigWKnXN540BHf79rH3Lyly/view?usp=drive_link

27 oktober

Uppvärmning: Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantvl7yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link

Träningar Sgif HK F12

September och oktober 2025

Måndagar - Försvar

Stöta och säkra – 1 mot 1

https://drive.google.com/file/d/1TA9C1pRCFVZk4VZ6gMVd3cy77HR_HA2b/view?usp=drive_link

Tackla och låsa – 1 mot 2

https://drive.google.com/file/d/1aiBRcPskqvACc9q1gL9PfiEXq6bfaZJ/view?usp=drive_link

Tackla med händerna på ryggen

https://drive.google.com/file/d/1LhylsS0FPod3J9bFwK54crjOS4e0c3R3/view?usp=drive_link

3-2-1: Öva på helt 3-2-1 försvar mot uppställt anfall (Eventuellt avslut om det flyter på)

Spel: 3 mot 3 på helplan

https://drive.google.com/file/d/1GNIGM0mvuYa8RbYDVs6T4g-FYok9_hLI/view?usp=drive_link