

Torsdagar

På rygg, höftrotation – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1pvtBQRQGLpOCf7EZKZvakNzytRpZnsS7/view?usp=drive_link

På rygg, benlyft med böjt knä och höftrotation – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1_9Ns1MdCksyYQ9SmPYLT6Nq3KqLI7gNd/view?usp=drive_link

På rygg, flektion i höften med abducerat ben – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1hYl9i1b7Kzpiu3jKnyYJER8KWxBTNmSr/view?usp=drive_link

På rygg, benlyft med sträckt fot och höftrotation – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1nZEWwPgSzb5MFqf29TzqPV7inOpcMgs5/view?usp=drive_link

På mage, höftrotation – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1QNXw83DAZm4befLR8F2AeMT407l6Fkwj/view?usp=drive_link

På mage, flektion i höft med abducerat ben – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1dpfPwN_pm-mKS16RaHgW6-HaCRe9i2Pf/view?usp=drive_link

Koordination med tennisboll – 1 minut per målvakt

https://drive.google.com/file/d/1lowAg9Uug2DkH-nevHXwnaYg0fN3YRXY/view?usp=drive_link

Paradteknik

1. Grunder

https://drive.google.com/file/d/1BXu5ZSDv7gtARs09LO-T3a1MMbKexSbP/view?usp=drive_link

2. Markerade skott med boll

https://drive.google.com/file/d/1vQfi9j8Ns7d0R_J3EmHcpzzruhcuAzlv/view?usp=drive_link

3. Paradteknik med boll som passas

https://drive.google.com/file/d/1ShLw2HWobgpzDbUfJIDbRS5VVGws_1W4/view?usp=drive_link

Träningar Sgif HK F12

Torsdagar och söndagar

Söndagar

Målvaktsträning

Knästående, utfall framåt – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1BgnQQpiHJyBfn2zIxQxeob7sjiPUvgA/view?usp=drive_link

Knästående, utfall åt sidan – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/162Lw5AEo3-9wDhgndim_yYiqhDrwhlfq/view?usp=drive_link

Knästående, utfall framåt och åt sidan – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1ahk-T9cC17LXDCf5BEQp50VIJ5RqUyww/view?usp=drive_link

Knästående, utfall åt sidan med rotation bakåt – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1NJI5BsA6ppvF9WBc7ReU6gnxUQAUnL0b/view?usp=drive_link

Stående mot vägg, flektion i höft med abducerat ben – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1GuxVON6D0BnLX0dR-XwRohkOGU5WM_i/view?usp=drive_link

Stående bredbent med tyngdöverföring åt sidan – 5st per ben

https://drive.google.com/file/d/1VkDolju2Ftyjxu5DyxXJpcYscOEf8WQY/view?usp=drive_link

Koordination med tennisboll – 1 minut per målvakt

https://drive.google.com/file/d/1lowAg9Uug2DkH-nevHXwnaYg0fN3YRXY/view?usp=drive_link

Paradteknik

1. Grunder

https://drive.google.com/file/d/1BXu5ZSDv7gtARs09LO-T3a1MMbKexSbP/view?usp=drive_link

2. Markerade skott med boll

https://drive.google.com/file/d/1vQfi9j8Ns7d0R_J3EmHcpzzruhCUA3lv/view?usp=drive_link

3. Paradteknik med boll som passas

https://drive.google.com/file/d/1ShLw2HWobgpzDbUfJIDbRS5VWGws_1W4/view?usp=drive_link

Ovanstående kan varvas med

Paradrörelse med frånskjut

https://drive.google.com/file/d/1wYsFPGtz_0KJvlgluOYwQWLwTuoXNVhv/view?usp=drive_link

Fotarbete i sidled

https://drive.google.com/file/d/1Yc1gylwFdIQnRVBfjtKPud_-ih0Q6sXj/view?usp=drive_link

Positionering närskott

https://drive.google.com/file/d/1T5VQ-AFWds9736S0vTkXwW_c3l0Ecy0c/view?usp=drive_link

Positionering för kant- och närskott

https://drive.google.com/file/d/1S7jHWHxGeLJp72g73SHrD02xD0dGVkWM/view?usp=drive_link

Sidledsförflyttning med höftböj både på ytter- och innerben

https://drive.google.com/file/d/1akdiNtSTLnd5jggNt6OZ5hcCfZ3QUzsi/view?usp=drive_link

Kullerbytta framåt med låg paradrörelse

https://drive.google.com/file/d/17oaKSWavGal78GZI9KIUpIkpKouEYnsC/view?usp=drive_link

Kullerbytta framåt med hög paradrörelse

https://drive.google.com/file/d/1g7JcDT9k7mwB26tZXNTZLQ-dtVXRKyoF/view?usp=drive_link