

21 september – Bara i A-hallen

A-HALL

Uppvärmning: Smashboll

https://drive.google.com/file/d/1HF0zQhbE9zD4Un-xgO-N2q0BkuGWKVqV/view?usp=drive_link

Diagonal ställning

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

Tackla + låsa – stämskott

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

Tackla + låsa – hoppskott

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/1GNIGM0mvuYa8RbYDVs6T4g-FYok9_hLl/view?usp=drive_link

28 september

B-HALL

PASS 2

https://drive.google.com/drive/folders/1psKcB1dfZEhL0SAh7ZF8TazrIfsO8Flr?usp=drive_link

A-HALL

Passningar – Hög arm

https://drive.google.com/file/d/1wUMnVpwdgneaB1a3TMeuYbCpSRkUeLq/view?usp=drive_link

Passningar – 9M

https://drive.google.com/file/d/1z8z-o-WmlJoXS9knYzqpTbvTVJBilN47/view?usp=drive_link

Söndagar – Passningar och individuell teknik

Stegsättning – Genomgång och inläring

https://drive.google.com/drive/folders/1N5S00oEsEIX28_QWHpc59K5FuVOglp_B?usp=drive_link

Stegsättning – 9M (Skippa kanten, 9M passar försvararen som passar tillbaka bollen till 9M)

https://drive.google.com/file/d/1pe8UlrIrapHsEa1a80uHYzqUdMkZ71Too/view?usp=drive_link

Spel på helplan

5 oktober – Bara i A-hallen

A-HALL

Passningar – Hög arm

https://drive.google.com/file/d/1wUMnVpwdgneaqB1a3TMeuYbCpSRkUeLq/view?usp=drive_link

Passningar – 9M

https://drive.google.com/file/d/1z8z-o-WmIJoXS9knYzqTbvTVJBilN47/view?usp=drive_link

Stegsättning – Repetition

https://drive.google.com/drive/folders/1N5S00oEsEIX28_QWHpc59K5FuVOglp_B?usp=drive_link

Stegsättning – 9M (Skippa kanten, 9M passar försvararen som passar tillbaka bollen till 9M)

https://drive.google.com/file/d/1pe8UlrIrapHsEa1a80uHYzqUdMkZ71Too/view?usp=drive_link

Spel på helplan

12 oktober – Ingen träning

19 oktober

B-HALL

PASS 2

https://drive.google.com/drive/folders/1psKcB1dfZEhL0SAh7ZF8TazrIfsO8Flr?usp=drive_link

A-HALL

Passningar växelvis

https://drive.google.com/file/d/17iHCRNSIW7czv5CU5NFMhCOV_mwvf8LI/view?usp=drive_link

Söndagar – Passningar och individuell teknik

Passningar i trianglar

https://drive.google.com/file/d/1v6e8fzyY_nSJ0qNuJvPuuUsYER5TzbvL/view?usp=drive_link

Genomgång och öva på skottfint

https://drive.google.com/drive/folders/1YU3AURzg7Q180bS6YTsexCyfklcGksEB?usp=drive_link

Spel 6 anfallare mot 4 försvarare + 2 ”gubbar som kantmarkeringar (premiära genombrott, M6- och kantavslut)

26 oktober

B-HALL

PASS 4

https://drive.google.com/drive/folders/1cquO_THNHiYMuNkWXKB5kzQaDgFPKH4e?usp=drive_link

A-HALL

Passningar växelvis

https://drive.google.com/file/d/17iHCRNSIW7czv5CU5NFMhC0V_mwvf8LI/view?usp=drive_link

Passningar i trianglar

https://drive.google.com/file/d/1v6e8fzyY_nSJ0qNuJvPuuUsYER5TzbvL/view?usp=drive_link

Skottfint eller stegisättning

En försvarare som nu är lite mer aktiv i försvaret. Anfallaren passar försvararen och får tillbaka bollen i fart, väljer sedan att antingen göra en stegisättning eller skottfint.

Spel 6 anfallare mot 4 försvarare + 2 ”gubbar som kantmarkeringar (premiära genombrott, M6- och kantavslut)

2 november

B-HALL

PASS 2

https://drive.google.com/drive/folders/1psKcB1dfZEhL0SAh7ZF8TazrIfsO8Flr?usp=drive_link

A-HALL

Passningar i trianglar

https://drive.google.com/file/d/1v6e8fzyY_nSJ0qNuJvPuuUsYER5TzbvL/view?usp=drive_link

Skottfint eller stegisättning

En försvarare som nu är lite mer aktiv i försvaret. Anfallaren passar försvararen och får tillbaka bollen i fart, väljer sedan att antingen göra en stegisättning eller skottfint.

Träningar Sgif HK F12

September och oktober 2025

Söndagar – Passningar och individuell teknik

Kant och 9M skott

https://drive.google.com/file/d/1IclDGSar9LIVXhE0VCUhz37VjqQ6ukKq/view?usp=drive_link

Spel 6 anfallare mot 4 försvarare + 2 "gubbar som kantmarkeringar (premiera genombrott, M6- och kantavslut)