

18 september

17:30 till 18:00

Samling: Hur har ni haft det i sommar? Går igenom vad som kommer att hända under säsongen. Matcher, lagindelning i grupper, spel på 6M och 9M, Kick-off och Sundsvalls cup.
Utdelning av matchtröjor.

A-HALL

Genomgång: Vad är ett zonförsvar, 3-2-1

https://drive.google.com/file/d/1fFccxrzYmQyOJ162p3vHyZFJX1yQQSmx/view?usp=drive_link

Uppvärmning: Basket på helplan

Passningar – Genomgång hur man tar emot ett pass – övning 1

https://drive.google.com/file/d/10RoMLc4xFFTXnomJoW_aOKt50_HiMWH_/view?usp=drive_link

Kantskott – genomgång kring vad man ska tänka på.

Kantskott efter direktutspel

https://drive.google.com/file/d/172F4TM4QjCXOxsjhTGCZ6KHFD1h-TV6I/view?usp=drive_link

M6 – genomgång kring vad man ska tänka på.

M6 – Mottagning med två händer

https://drive.google.com/file/d/1G_yiFKKzR0H84kPYEOYZQveLvX0UjAq_/view?usp=drive_link

M6 – Mottagning från två vinklar

https://drive.google.com/file/d/1wXewvMqibtQRgapSO6pX3LB7BI2vQEJd/view?usp=drive_link

Spel: 2 mot 2 – reaktion.

https://drive.google.com/file/d/1sxZMSF2WmdEGGKtC-mpPEihTl_NxRk3-/view?usp=drive_link

25 september

B-HALL

PASS 1

https://drive.google.com/drive/folders/118mp9TAhjmRe_fPbLKPBuf8E_zwoHnyY?usp=drive_link

Torsdagar – Anfall

A-HALL

Uppvärmning: Ta sig in på mattan

https://drive.google.com/file/d/1vmTnAdaehZ2sG58clLa7QO1JVrrW-5SP/view?usp=drive_link

Passningar – övning 1

https://drive.google.com/file/d/10RoMLc4xFFTXnomJoW_aOKt50_HiMWH_/view?usp=drive_link

Kantskott – Repetition vad man ska tänka på.

Kantskott efter direktutspel

https://drive.google.com/file/d/172F4TM4QjCXOxsjhTGCZ6KHFD1h-TV6I/view?usp=drive_link

M6 – Repetition vad man ska tänka på.

M6 – Mottagning från två vinklar

https://drive.google.com/file/d/1wXewvMqibtQRgapSO6pX3LB7BI2vQEJd/view?usp=drive_link

M6 -

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

2 oktober – INGEN TRÄNING (DAMMATCH)

9 oktober

B-HALL

PASS 3

https://drive.google.com/drive/folders/1BJAVNTyQBAI_p8wwFVpqLWXdAH9aIHC-?usp=drive_link

A-HALL

Uppvärmning: Doppboll

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

Passningar – övning 1

https://drive.google.com/file/d/10RoMLc4xFFTXnomJoW_aOKt50_HiMWH_/view?usp=drive_link

Kantskott efter direktutspel. OBS! NU MED PASSIV FÖRSVARARE

https://drive.google.com/file/d/172F4TM4QjCXOxsjhTGCZ6KHFD1h-TV6I/view?usp=drive_link

Torsdagar – Anfall

M6 – Genomgång upphoppskott

https://drive.google.com/file/d/1ZB7zQKLBC7HDlyk5ynsFfBfdeHrihgP-/view?usp=drive_link

M6 – Upphoppskott utan boll

https://drive.google.com/file/d/1LZAJQrr9mrqhhgNbboQ-efX7nTGBt2fF/view?usp=drive_link

M6 – Upphoppskott efter passning

https://drive.google.com/file/d/1huNFbe-hygacsv898QHG1dSp4wHPLQG0/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Helplan.

https://drive.google.com/file/d/1GNIGM0mvuYa8RbYDV6T4g-FYok9_hLL/view?usp=drive_link

16 oktober

B-HALL

PASS 1

https://drive.google.com/drive/folders/118mp9TAhjmRe_fPbLKPBuf8E_zwoHnyY?usp=drive_link

A-HALL

Uppvärmning: Smashboll

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

Passningar – övning 1

https://drive.google.com/file/d/10RoMLc4xFFTXnomJoW_aOKt50_HiMWH_/view?usp=drive_link

Kant – Långt inspring med boll

https://drive.google.com/file/d/1wtjYeUivteutkZpfh8WQFR-poll7xihf/view?usp=drive_link

M6 – Repetition upphoppskott

https://drive.google.com/file/d/1ZB7zQKLBC7HDlyk5ynsFfBfdeHrihgP-/view?usp=drive_link

M6 – Upphoppskott efter passning

https://drive.google.com/file/d/1huNFbe-hygacsv898QHG1dSp4wHPLQG0/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 på varje planhalva.

https://drive.google.com/file/d/1JNBnH0egO1xpNLKOTErRspy37pPoH2JX/view?usp=drive_link

Torsdagar – Anfall

23 oktober

B-HALL

PASS 3

https://drive.google.com/drive/folders/1BJAVNTyQBAl_p8wwFVpgLWXdAH9aIHC-?usp=drive_link

A-HALL

Uppvärmning: 3 led uppspel mot 3 försvarare

Kantskott efter direktutspel. OBS! NU MED PASSIV FÖRSVARARE SOM FÖLJER MED

https://drive.google.com/file/d/172F4TM4QjCXOxsjhTGCZ6KHFD1h-TV6I/view?usp=drive_link

Kant – Genomgång och öva på långt inspring med boll

https://drive.google.com/file/d/1wtjYeUivteutkZpfh8WQFR-poll7xihf/view?usp=drive_link

M6 – Upphoppskott efter passning

https://drive.google.com/file/d/1huNFbe-hygacsv898QHG1dSp4wHPLQG0/view?usp=drive_link

Spel: 2 mot 2 – reaktion.

https://drive.google.com/file/d/1sxZMSF2WmdEGGKtC-mpPEihTl_NxRk3-/view?usp=drive_link

30 oktober

B-HALL

PASS 1

https://drive.google.com/drive/folders/118mp9TAhjmRe_fPbLKPBuf8E_zwoHnyY?usp=drive_link

A-HALL

Uppvärmning: 3 led uppspel mot 3 försvarare

Kant – Långt inspring med boll

https://drive.google.com/file/d/1wtjYeUivteutkZpfh8WQFR-poll7xihf/view?usp=drive_link

Tränas på båda planhalvorna. Nu med fullt försvar och anfall. Anfall rullar runt bollen. Växelvis inspring från vänster och höger. Visa hur M6 kan agera vid inspring från V6 och H6 för att både vara ett passningsalternativ och hjälpa V6/H6.

M6 – 2 mot 1 med inspel.

https://drive.google.com/file/d/1-SGwhLPQQ8JIJkGAM-UBn50v3hZDmpfp/view?usp=drive_link

Träningar Sgif HK F12

September och oktober 2025

Torsdagar – Anfall

Ta sig in på mattan

https://drive.google.com/file/d/1vmTnAdaehZ2sG58clLa7QO1JVrrW-5SP/view?usp=drive_link