

6 november

Ingen träning (Dammatch)

13 november

B-HALL

Planering av er andra

C-HALL

Målvaktsträning

A-HALL

Uppvärmning: Passningar i 3 led

https://drive.google.com/file/d/13gF4O0fOJWnQMy5pXT41IdfaDvYevxMW/view?usp=drive_link

M6 – Mottagning från två vinklar

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

Kant – Långt inspring med boll

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

M6 – 2 mot 1 med inspel.

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

Ta sig in på mattan

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

20 november

B-HALL

Planering av er andra

C-HALL

Målvaktsträning

A-HALL

Uppvärmning: 3 led uppspel mot 3 försvarare

Torsdagar – Anfall

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. Växelsvis 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 – Spärrövning

https://drive.google.com/file/d/1RtBclu267wf2mUNnzK9_7e_RHzV6sSAJ/view?usp=drive_link

2 mot 1 – Inspel eller spärr

https://drive.google.com/file/d/179344Vz5UmklByAupFt-fqHHokRL_Yil/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

27 november

B-HALL

Planering av er andra

C-HALL

Målvaktsträning

A-HALL

Uppvärmning: Passningar i 3 led

https://drive.google.com/file/d/13gF4O0fOJWnQMy5pXT41IdfaDvYevxMW/view?usp=drive_link

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. Växelsvis 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 – Spärrövning

https://drive.google.com/file/d/1RtBclu267wf2mUNnzK9_7e_RHzV6sSAJ/view?usp=drive_link

2 mot 1 – Inspel eller spärr

https://drive.google.com/file/d/179344Vz5UmklByAupFt-fqHHokRL_Yil/view?usp=drive_link

Spel: Doppboll

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

Torsdagar – Anfall

4 december

B-HALL

Planering av er andra

C-HALL

Målvaktsträning

A-HALL

Uppvärmning: 3 led uppspel mot 3 försvarare

Kantskott efter direktutspel. OBS! NU MED PASSIV FÖRSVARARE

https://drive.google.com/file/d/172F4TM4QjCXOxsjhTGCZ6KHFD1h-TV6l/view?usp=drive_link

2 mot 1 – Inspel eller spärr

https://drive.google.com/file/d/179344Vz5UmkIByAupFt-fqHHokRL_Yil/view?usp=drive_link

Kant och 9M skott

https://drive.google.com/file/d/1IcIDGSar9LIVXhE0VCUhz37VjqQ6ukKq/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 på varje planhalva.

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

11 december

B-HALL

Planering av er andra

C-HALL

Målvaktsträning

A-HALL

Uppvärmning: Passningar i 3 led

https://drive.google.com/file/d/13gF4O0fOJWnQMy5pXT41ldfaDvYevxMW/view?usp=drive_link

9M skott – Solfjädrer passa sig själv

https://drive.google.com/file/d/1pbcQ-ZpFq2McBRC4CDGGMmd5nZFwFf-8/view?usp=drive_link

9M skott – Skott mot passiv försvarare

https://drive.google.com/file/d/1NTs8nNKYh9l8BDu_gt41whePteLvnQFj/view?usp=drive_link

Torsdagar – Anfäll

Kant och 9M skott

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

3 mot 3 – Helplan.

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

18 december

B-HALL

Planering av er andra

C-HALL

Målvaktsträning

A-HALL

Uppvärmning: 3 led uppspel mot 3 försvarare

9M skott – Solfäjderna passa sig själv

https://drive.google.com/file/d/1pbcQ-ZpFq2McBRC4CDGGMmd5nZFwFf-8/view?usp=drive_link

9M skott – Skott mot passiv försvarare

https://drive.google.com/file/d/1NTs8nNKYh9I8BDu_gt41whePteLvnQFj/view?usp=drive_link

Kant och 9M skott

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

Ta sig in på mattan

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