

## 3 november

### Passningar i triangel och fotarbete

[https://drive.google.com/file/d/1dyZ1J5T6XG1Fbqx\\_OW4BQMZPngdFNI\\_2/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1dyZ1J5T6XG1Fbqx_OW4BQMZPngdFNI_2/view?usp=drive_link)

### Passningar med sidbyte

[https://drive.google.com/file/d/1GzXcDyTy3-TnSYCRZ8gNXUI8rTSuMVh1/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1GzXcDyTy3-TnSYCRZ8gNXUI8rTSuMVh1/view?usp=drive_link)

### Tackla och låsa – 1 mot 2

[https://drive.google.com/file/d/1aiBRcPskqvACc9q1gL9PfiEXq6bfaZJ/view?usp=drive\\_link](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](https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive_link)

### Spel: 3 mot 2

[https://drive.google.com/file/d/1On\\_BkkA9gvgWKnXN540BHf79rH3Lyly/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1On_BkkA9gvgWKnXN540BHf79rH3Lyly/view?usp=drive_link)

## 10 november

### Uppvärmning: Generell uppvärmning (hoppa över de liggande golvövningarna)

[https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantv17yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantv17yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link)

### Tackla + låsa – rulle på 3

[https://drive.google.com/file/d/13pQHxXdQeQJT1J0LlpF8oYA7jMNVWpuA/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/13pQHxXdQeQJT1J0LlpF8oYA7jMNVWpuA/view?usp=drive_link)

### Skydda bollen

[https://drive.google.com/file/d/1I8Kxenrzn3Z1oBuwZccWNN1AITloCtGU/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1I8Kxenrzn3Z1oBuwZccWNN1AITloCtGU/view?usp=drive_link)

### Ta sig förbi med dubbelt försvar

[https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem\\_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive_link)

### Spel: 3 mot 2

[https://drive.google.com/file/d/1On\\_BkkA9gvgWKnXN540BHf79rH3Lyly/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1On_BkkA9gvgWKnXN540BHf79rH3Lyly/view?usp=drive_link)

## 17 november

### Passningar i triangel och fotarbete

[https://drive.google.com/file/d/1dyZ1J5T6XG1Fbqx\\_OW4BQMZPngdFNI\\_2/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1dyZ1J5T6XG1Fbqx_OW4BQMZPngdFNI_2/view?usp=drive_link)

### Passningar med sidbyte

[https://drive.google.com/file/d/1GzXcDyTy3-TnSYCRZ8gNXUI8rTSuMVh1/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1GzXcDyTy3-TnSYCRZ8gNXUI8rTSuMVh1/view?usp=drive_link)

### Stöta och säkra – 3 mot 3

[https://drive.google.com/file/d/19ts1EacXnfeXMSnNGOEfen146uMa5eh5/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/19ts1EacXnfeXMSnNGOEfen146uMa5eh5/view?usp=drive_link)

### Ta sig förbi med dubbelt försvar

[https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem\\_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive_link)

### Spel: 3 mot 2

[https://drive.google.com/file/d/1On\\_BkkA9gvgvWKnxN540BHf79rH3Lyly/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1On_BkkA9gvgvWKnxN540BHf79rH3Lyly/view?usp=drive_link)

## 24 november

### Uppvärmning: Generell uppvärmning (hoppa över de liggande golvvövningarna)

[https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantvl7yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantvl7yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link)

### Studs och ta bollen

[https://drive.google.com/file/d/18\\_THExmsdVrClwtf3QxHpridl-sj9HTo/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/18_THExmsdVrClwtf3QxHpridl-sj9HTo/view?usp=drive_link)

### Studs och ta bollen – hand i hand

[https://drive.google.com/file/d/1c\\_Ur\\_xjKa2UniBYNktb0to9YTuYDTtTN/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1c_Ur_xjKa2UniBYNktb0to9YTuYDTtTN/view?usp=drive_link)

### Stöta och säkra – 3 mot 3

[https://drive.google.com/file/d/19ts1EacXnfeXMSnNGOEfen146uMa5eh5/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/19ts1EacXnfeXMSnNGOEfen146uMa5eh5/view?usp=drive_link)

### 3 mot 2 i mittsektor/kantsektor (genombrott, spärr av M6 och inspel)

[https://drive.google.com/file/d/1o4ZT9qcectZiJGTu-Rs4ITlhqoRBwUJ\\_/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1o4ZT9qcectZiJGTu-Rs4ITlhqoRBwUJ_/view?usp=drive_link)

### Spel: Blixtboll

Regler som vid doppboll fast man doppar inte bollen, det räcker med att motståndaren nuddar den med boll så blir man av med den. Här övar vi rörelse utan boll och snabba beslut för den som har bollen.

Måndagar - Försvar

## 1 december

**Passningar med sidbyte**

[https://drive.google.com/file/d/1GzXcDyTy3-TnSYCRZ8gNXUI8rTSuMVh1/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1GzXcDyTy3-TnSYCRZ8gNXUI8rTSuMVh1/view?usp=drive_link)

**Tackla och låsa – 1 mot 2**

[https://drive.google.com/file/d/1aiBRcPskqvACc9q1gL9PfiEXq6bfaZJ/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1aiBRcPskqvACc9q1gL9PfiEXq6bfaZJ/view?usp=drive_link)

**3 mot 2 i mittsektor/kantsektor (eget genombrott, spärr av M6 och inspel)**

[https://drive.google.com/file/d/1o4ZT9qcectZiJGTu-Rs4ITlhqoRBwUJ\\_/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1o4ZT9qcectZiJGTu-Rs4ITlhqoRBwUJ_/view?usp=drive_link)

**Ta sig in på mattan (stora tjocka mattor – 6 mot 6)**

[https://drive.google.com/file/d/1vmTnAdaehZ2sG58cLa7QO1JVrrW-5SP/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1vmTnAdaehZ2sG58cLa7QO1JVrrW-5SP/view?usp=drive_link)

**Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.**

[https://drive.google.com/file/d/1yF9VYUC6Jvitnr9iDqF4xw-eBFN\\_1bk8/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1yF9VYUC6Jvitnr9iDqF4xw-eBFN_1bk8/view?usp=drive_link)

## 8 december

**Uppvärmning:** Generell uppvärmning (hoppa över de liggande golvvövningarna)

[https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantv17yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantv17yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link)

**En mot En:** Har ingen video men vi har kört den förut (jag går igenom)

**Ta sig förbi med dubbelt försvar**

[https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem\\_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive_link)

**3 mot 2 i mittsektor/kantsektor (eget genombrott, spärr av M6 och inspel)**

[https://drive.google.com/file/d/1o4ZT9qcectZiJGTu-Rs4ITlhqoRBwUJ\\_/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1o4ZT9qcectZiJGTu-Rs4ITlhqoRBwUJ_/view?usp=drive_link)

**Spel: Blixtboll**

Regler som vid doppboll fast man doppar inte bollen, det räcker med att motståndaren nuddar den med boll så blir man av med den. Här övar vi rörelse utan boll och snabba beslut för den som har bollen.

## 15 december

**Passningar i triangel och fotarbete**

[https://drive.google.com/file/d/1dyZ1J5T6XG1Fbqx\\_OW4BQMZPngdFNI\\_2/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1dyZ1J5T6XG1Fbqx_OW4BQMZPngdFNI_2/view?usp=drive_link)

**Studs och ta bollen**

[https://drive.google.com/file/d/18\\_THExmsdVrClwtf3QxHpridl-sj9HTo/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/18_THExmsdVrClwtf3QxHpridl-sj9HTo/view?usp=drive_link)

# Träningar Sgif HK F12

## Måndagar - Försvar

November och december 2025

**Studs och ta bollen – hand i hand**

[https://drive.google.com/file/d/1c\\_Ur\\_xjKa2UniBYNktb0to9YTuyDTtTN/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1c_Ur_xjKa2UniBYNktb0to9YTuyDTtTN/view?usp=drive_link)

**Studs och ta bollen från andra par – hand i hand**

[https://drive.google.com/file/d/1T-Fycr5gUwVFBXmB1LRRlu3EpaD8FGz8/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1T-Fycr5gUwVFBXmB1LRRlu3EpaD8FGz8/view?usp=drive_link)

**Ta sig förbi med dubbelt försvar**

[https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem\\_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive_link)

**Spel: Ta sig in på mattan (stora tjocka mattor – 6 mot 6)**

[https://drive.google.com/file/d/1vmTnAdaehZ2sG58cLa7QO1JVrrW-5SP/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1vmTnAdaehZ2sG58cLa7QO1JVrrW-5SP/view?usp=drive_link)