

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

Kant – Långt inspring med boll. Inspelet kommer från V9/H9 alt. M9 (eventuellt bygga på med försvar)

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-SGwhLPQQ8JJKGAM-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

Kant – Långt inspring med boll. Inspelet kommer från V9/H9 alt. M9.

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

Torsdagar – Anfall

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 – Spärrövning

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

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

https://drive.google.com/file/d/1yF9VYUC6Jvitnr9iDgF4xw-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 – 3 försvarare.

https://drive.google.com/file/d/1BunAAFxuYFDM9dj9sQs3g_pcHhYOllMq/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

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

https://drive.google.com/file/d/1yF9VYUC6Jvitnr9iDgF4xw-eBFN_1bk8/view?usp=drive_link

4 december

B-HALL

Planering av er andra

C-HALL

Målvaktsträning

A-HALL

Uppvärmning: 3 led uppspel mot 3 försvarare

Torsdagar – Anfall

Målvaktsträning: Skott från V9 och H9

Kant, M6 och 9M skott (modifierat jmf med videon vg se bild)

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

https://drive.google.com/file/d/1kOWrjX8ct78uSHQpAForXuwzBobOrcr1/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

https://drive.google.com/file/d/1yF9VYUC6Jvitnr9iDqF4xw-eBFN_1bk8/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/13gF4O0fOJWnQMy5pXT41IdfaDvYevxMW/view?usp=drive_link

Genombrott och fint i 2 steg (1 – stegisättning/skottfint och 2 – sidledshopp och skott)

https://drive.google.com/file/d/16FkKOiJ4NouDXc_ObEjBOIf5aG_ac4b2/view?usp=drive_link

Kant, M6 och 9M skott (modifierat jmf med videon vg se bild)

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

https://drive.google.com/file/d/1kOWrjX8ct78uSHQpAForXuwzBobOrcr1/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

18 december

B-HALL

Planering av er andra

C-HALL

Målvaktsträning

Träningar Sgif HK F12

November till december 2025

Torsdagar – Anfall

A-HALL

Uppvärmning: 3 led uppspel mot 3 försvarare

Målvaktsträning: Skott från V9 och H9

Kant, M6 och 9M skott (modifierat jmf med videon vg se bild)

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

https://drive.google.com/file/d/1kOWrjX8ct78uSHQpAForXuwzBobOrcr1/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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