

9 november

Ingen träning – Matcher i Kalix

16 november – Träning i A-hallen (17:15 till 18:30)

A-HALL

Första 15 minuterna övningar som i B-hallen, jag kör målvaktsträning.

Passningar i trianglar

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

Passningar växelvis

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

Passning och skott från knästående

https://drive.google.com/file/d/1OXEXyNN1dDAJzxMhtKI1x-4rUSnIcHxA/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 6 försvarare – Premiera genombrott, M6- och kantavslut.

23 november

Ingen träning – Träningsmatcher mot F12 (2013)

30 november – Träning i A-hallen (16:30 till 18:00)

Passningar i triangel och fotarbete

https://drive.google.com/file/d/1dyZ1J5T6XG1Fbqx_OW4BQMZPngdFNI_2/view?usp=drive_link

Hoppskott från knästående

https://drive.google.com/file/d/15OHfOA0nrcT09iCAzjz17Xb22eVuyegK/view?usp=drive_link

9M hoppskott – Solfjädrer passa sig själv

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

Söndagar – Passningar och individuell teknik

9M hoppskott – Skott mot passiv försvarare (passa försvararen, få boll i fart och hoppskott)

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

Målvaktsträning: Skott från V9 och H9 (ca 20 minuter)

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

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

7 december

Ingen träning – Matcher i Boden.

14 december

Ingen träning – F16 spelar i hallen.

21 december

JULAVSLUTNING