

4 januari – Träning i A-hallen (15:00 till 16:15)

Passning i triangel med fotarbete

https://drive.google.com/file/d/1LxrayJCLrBoFmpWlzfBpTzg1myCN_om2/view?usp=drive_link

Rulle på 3 med stötande försvar

https://drive.google.com/file/d/19pFGUX8-4hlg74UT0vQZhO65JlQpHtmf/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

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

2 mot 1 med uppspel

https://drive.google.com/file/d/1Xt1WwR7ku40LOTCHJCejEGh7Ex97iV4s/view?usp=drive_link

11 januari – Träning i A-hallen (14:30 till 16:00)

14:30 till 14:50

1. Utespelare:

Axelkontroll (välj ut några) – <https://share.google/gGeBzNXeAL8YEvX3H>

Knäkontroll

2. Målvakter: Träning enligt program

https://drive.google.com/file/d/1Z2JUve8jnDT1A2pGw3pRn8bnuPNpvt_i/view?usp=drive_link

Passningar med fint mot koner eller mattor

https://drive.google.com/file/d/1OmYMWlBPH_tqGIBzqB6n6amt9FTwYXGG/view?usp=drive_link

Rulle på 3 med stötande försvar

https://drive.google.com/file/d/19pFGUX8-4hlg74UT0vQZhO65JlQpHtmf/view?usp=drive_link

Söndagar – Passningar och individuell teknik

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

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

2 mot 1 med uppspel

https://drive.google.com/file/d/1Xt1WwR7ku40L0TCHJCejEGh7Ex97iV4s/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.

18 januari (17:00 till 18:00 i A-hallen)

Passning i triangel med fotarbete

https://drive.google.com/file/d/1LxrayJCLrBoFmpWlzfBpTzg1myCN_om2/view?usp=drive_link

Rulle på 3 med stötande försvar

https://drive.google.com/file/d/19pFGUX8-4hlg74UT0vQZhO65JIQpHtmf/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

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

2 mot 1 med uppspel

https://drive.google.com/file/d/1Xt1WwR7ku40L0TCHJCejEGh7Ex97iV4s/view?usp=drive_link

25 januari – Träning i A-hallen (15:30 till 17:00)

15:30 till 16:00

Planering av er andra

Axelkontroll: <https://share.google/gGeBzNXeAL8YEvX3H>

Knäkontroll

Söndagar – Passningar och individuell teknik

Styrka och rörlighet 1 och 1:

https://drive.google.com/file/d/1h2IKESLAXPLffs0j79ZjPOfZLTGyo4Na/view?usp=drive_link

Styrka och rörlighet 2 och 2:

https://drive.google.com/file/d/1xp0PoQN2pv_HuhEn6zzfDiKl42SQOBjC/view?usp=drive_link

Rulle på 3 med stötande försvar

https://drive.google.com/file/d/19pFGUX8-4hlg74UT0vQZhO65JlQpHtmf/view?usp=drive_link

Passningar med fint mot koner eller mattor

https://drive.google.com/file/d/1OmYMWIBPH_tqGIBzqB6n6amt9FTwYXGG/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

2 mot 1 med uppspel

https://drive.google.com/file/d/1Xt1WwR7ku40L0TCHJCejEGh7Ex97iV4s/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.

1 februari (INGEN TRÄNING)

Matcher i hallen.

8 februari (INGEN TRÄNING)

Matcher i Kiruna.

15 februari – Träning i A-hallen (17:00 till 18:30)

17:00 till 17:20

1. Utespelare:

Axelkontroll (välj ut några) – <https://share.google/gGeBzNXeAL8YEvX3H>
Knäkontroll

2. Målvakter: Träning enligt program

Söndagar – Passningar och individuell teknik

https://drive.google.com/file/d/1Z2JUve8jnDT1A2pGw3pRn8bnuPNpvt_i/view?usp=drive_link

Passning i triangel med fotarbete

https://drive.google.com/file/d/1LxrayJCLrBoFmpWlzfBpTzg1myCN_om2/view?usp=drive_link

En planhalva: Enbenshopp, sidledshopp och skott

https://drive.google.com/file/d/1hP34K8ZTG6vnB1fGuIAAB8vC2ogz1Rhe/view?usp=drive_link

En planhalva: Genombrott mot 2 försvarare

https://drive.google.com/file/d/1N7CKurMrfuoAYTaZjdd9AUXbik6wf64h/view?usp=drive_link

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

2 mot 1 med uppspel

https://drive.google.com/file/d/1Xt1WwR7ku40L0TCHJCeJEGh7Ex97iV4s/view?usp=drive_link

22 februari (INGEN TRÄNING)

Karate i hallen.

1 mars (INGEN TRÄNING)

Matcher i hallen.

8 mars – Träning i A-hallen (15:00 till 16:15)

Uppvärmning: 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.

Passningar med fint mot koner eller mattor

https://drive.google.com/file/d/1OmYMWlBPH_tqGIBzqB6n6amt9FTwYXGG/view?usp=drive_link

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

Träningar Sgif HK F12

Januari till mars 2026

Söndagar – Passningar och individuell teknik

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

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

2 mot 1 med uppspel

https://drive.google.com/file/d/1Xt1WwR7ku40L0TCHJCejEGh7Ex97iV4s/view?usp=drive_link

16 mars (INGEN TRÄNING)

Sundsvalls cup

22 mars (INGEN TRÄNING)

Matcher i Boden