

6 januari

Passningar i triangel

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

Stöta och ta sig förbi utan boll

https://drive.google.com/file/d/1we8ONPsXX7LhyGE_JTkQo-S0gtV1y1-6/view?usp=drive_link

Tackla och låsa – 1 mot 2

https://drive.google.com/file/d/1aiBRcPskqvACc9q1gL9PfiEXq6bfaZJ/view?usp=drive_link

Stöta och ta sig förbi med boll

https://drive.google.com/file/d/1nnZpfFr6K7W0jzS5UIWWRXrFQ5GX-0x_/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

12 januari

Uppvärmning: Generell uppvärmning (hoppa över de liggande golvvöningarna)

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

Skydda bollen

https://drive.google.com/file/d/1l8Kxenrzn3Z1oBuwZccWNN1AITloCtGU/view?usp=drive_link

Stöta och säkra – 3 mot 3

https://drive.google.com/file/d/19ts1EacXnfeXMSnNGOefen146uMa5eh5/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

19 januari

Passningar med sidbyte

https://drive.google.com/file/d/1GzXcDyTy3-TnSYCRZ8gNXUI8rTSuMVh1/view?usp=drive_link

1 mot 1 med fotarbete

https://drive.google.com/file/d/1 VMNSZI7F7WALbUdmMrCReWScG55Px-4/view?usp=drive_link

Stöta och säkra med fotarbete

https://drive.google.com/file/d/1iwNfPmemEastJgaG5gWerRLweNKD6uMH/view?usp=drive_link

Stöta och ta sig förbi med boll

https://drive.google.com/file/d/1nnZpfFr6K7W0jzS5UIWWRXrFQ5GX-0x /view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

26 januari

Uppvärmning: Generell uppvärmning (hoppa över de liggande golvvövningarna)

https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantv17yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link

Stöta och ta sig förbi utan boll

https://drive.google.com/file/d/1we8ONPsXX7LhyGE_JTkQo-S0gtV1y1-6/view?usp=drive_link

Stöta och säkra – 3 mot 3

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

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

2 februari (A-hall 17:00 till 18:30)

17:00 till 17:50

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 i triangel

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

Stöta och säkra 3 mot 3

3st mittförsvarare och 3st 9M spelare. En boll, inga studsar. Jag går igenom övningen.

En planhalva: Stöta och ta sig förbi med boll

https://drive.google.com/file/d/1nnZpfFr6K7W0jzS5UIWWRXrFQ5GX-0x_/view?usp=drive_link

En planhalva: 2 mot 1 med inspel.

https://drive.google.com/file/d/1ReG-Ekm-BQ8c-F2QJPCWWslJUWuBLho/view?usp=drive_link

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

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

9 februari (INGEN TRÄNING)

16 februari

Passningar med sidbyte

https://drive.google.com/file/d/1GzXcDyTy3-TnSYCRZ8gNXUI8rTSuMVh1/view?usp=drive_link

Tackla + låsa – rulle på 3

https://drive.google.com/file/d/13pQHxXdQeQJT1J0LlpF8oYA7jMNVWpuA/view?usp=drive_link

Skydda bollen

Måndagar - Försvar

https://drive.google.com/file/d/1l8Kxenrzn3Z1oBuwZccWNN1AITloCtGU/view?usp=drive_link

Stöta och säkra – 3 mot 3

https://drive.google.com/file/d/19ts1EacXnfeXMSnNGOEfen146uMa5eh5/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

23 februari

Uppvärmning: Generell uppvärmning (hoppa över de liggande golvvövningarna)

https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantvl7yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link

1 mot 1 med fotarbete

https://drive.google.com/file/d/1_VMNSZI7F7WALbUdmMrCReWScG55Px-4/view?usp=drive_link

2 mot 2, genombrott eller inspel

https://drive.google.com/file/d/1ReG-Ekm-BQ8c-F2QJJPCWWslJUWuBLho/view?usp=drive_link

Ta sig förbi med dubbelt försvar (med 2 försvarare längst fram)

https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

2 mars (Sportlovsträning)

Valfri uppvärmning

Tackla + låsa – rulle på 3

https://drive.google.com/file/d/13pQHxXdQeQJT1J0LlpF8oYA7jMNvWpuA/view?usp=drive_link

Skydda bollen

https://drive.google.com/file/d/1l8Kxenrzn3Z1oBuwZccWNN1AITloCtGU/view?usp=drive_link

Öva på "Salt"

Måndagar - Försvar

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

https://drive.google.com/file/d/1vmTnAdaehZ2sG58cLa7QO1JVrrW-5SP/view?usp=drive_link

9 mars

Uppvärmning: Generell uppvärmning (hoppa över de liggande golvövningarna)

https://drive.google.com/file/d/1f-p6fdantv17yze0ygo61e73HKf01q3c/view?usp=drive_link

1 mot 1 med fotarbete

https://drive.google.com/file/d/1_VMNSZI7F7WALbUdmMrCReWScG55Px-4/view?usp=drive_link

2 mot 2, genombrott eller inspel

https://drive.google.com/file/d/1ReG-Ekm-BQ8c-F2QJPCWWslJUWuBLho/view?usp=drive_link

Ta sig förbi med dubbelt försvar (med 2 försvarare längst fram)

https://drive.google.com/file/d/1fk11Wct2Zy1nZem_nKXfsyXRmMJy7IWU/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

16 mars (INEN TRÄNING)