

Varje träning 17:30 till 18:00

B-HALL

Planering av er andra

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

Knäkontroll

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_HuhEn6zzfDiKI42SQOBjC/view?usp=drive_link

C-HALL

Målvaktsträning

8 januari

A-HALL

Rulle på 3 med stötande försvar

https://drive.google.com/file/d/19pFGUX8-4hlg74UT0vQZhO65JIQpHtmf/view?usp=drive_link

Kant – Långt inspring UTAN boll.

https://drive.google.com/file/d/1_HPymt0y-YWGvmJL8KRBw_xA4E3WJjnM/view?usp=drive_link

Kantväxel

https://drive.google.com/file/d/1oneDtzOnyvIOhmwbG_cAasvhM7Ky2G4H/view?usp=drive_link

Spel: 3 mot 3, pass – rörelse och stöt

https://drive.google.com/file/d/1cPElpK1AjClthDcC8t1-6papan5ulZEt/view?usp=drive_link

15 januari

A-HALL

Passningar i 3 led

https://drive.google.com/file/d/13gF400fOJWnQMy5pXT41IdfaDvYevxMW/view?usp=drive_link

Duell 1 mot 1 M6

Först duell utan boll. Stegring – lägg till boll och pass.

https://drive.google.com/file/d/1UAcnkVN0I0r-98M7SMsn7HNqLcSd3Yc5/view?usp=drive_link

Torsdagar – Anfall

Inspel till M6

https://drive.google.com/file/d/1hf_PIQTunPlsRxG5TCdYJGVEiq_anKhY/view?usp=drive_link

Vrida sig loss M6

https://drive.google.com/file/d/18Y_Q1wafWL2KO3xM4TdHmDLLP70S1csl/view?usp=drive_link

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

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

https://drive.google.com/file/d/1o4ZT9qcectZiJGTu-Rs4ITlhqoRBwUJ_/view?usp=drive_link

22 januari

A-HALL

Uppvärmning: 3 led uppspel mot 3 försvarare

Kant – Långt inspring UTAN boll.

https://drive.google.com/file/d/1_HPymt0y-YWGvmJL8KRBw_xA4E3WJjnM/view?usp=drive_link

Kantväxel

https://drive.google.com/file/d/1oneDtzOnyvIOhmwbG_cAasvhM7Ky2G4H/view?usp=drive_link

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

Spel: 6 mot 6 på en planhalva

29 januari

A-HALL

Pass rörelse och fint

https://drive.google.com/file/d/1bHGiyMERuL1ysz2JXwgCyoP1TjVSXmfk/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/1kOWrjX8ct78uSHQpAForXuwwzBobOrcr1/view?usp=drive_link

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

Torsdagar – Anfall

Spel: 6 mot 6 på en planhalva

5 februari

A-HALL

Passningar i 3 led

https://drive.google.com/file/d/13gF400fOJWnQMy5pXT41IdfaDvYevxMW/view?usp=drive_link

Vrida sig loss M6

https://drive.google.com/file/d/18Y_Q1wafWL2KO3xM4TdHmDLLP70S1csl/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

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

Spel: 6 mot 6 på en planhalva

12 februari

A-HALL

Uppvärmning: 3 led uppspel mot 3 försvarare

Kant – Långt inspring UTAN boll.

https://drive.google.com/file/d/1_HPymt0y-YWGvmJL8KRBw_xA4E3WJjnM/view?usp=drive_link

Kantväxel

https://drive.google.com/file/d/1oneDtzOnyvIOhmwbG_cAasvhM7Ky2G4H/view?usp=drive_link

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

Spel: 6 mot 6 på en planhalva

19 februari

A-HALL

Pass rörelse och fint

https://drive.google.com/file/d/1bHGiYMERuL1ysz2JXwgCyoP1TjVSXmfk/view?usp=drive_link

Träningar Sgif HK F12

Torsdagar – Anfall

Januari till mars 2026

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

https://drive.google.com/file/d/1IcIDGSar9LIVXhE0VCUhz37VjqQ6ukKq/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1kOWrjX8ct78uSHQpAForXuwwzBobOrcr1/view?usp=drive_link

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

Spel: 6 mot 6 på en planhalva

26 februari

A-HALL

Passningar i 3 led

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

Duell 1 mot 1 M6

https://drive.google.com/file/d/1UAcnkVN0l0r-98M7SMsn7HNqLcSd3Yc5/view?usp=drive_link

Vrida sig loss M6

https://drive.google.com/file/d/18Y_Q1wafWL2KO3xM4TdHmDLLP70S1csl/view?usp=drive_link

Öva på "Salt"

https://drive.google.com/file/d/1HDly8BiZFvmU02chApzax-m2fDjEypkw/view?usp=drive_link

5 mars (Sportlovsträning)

Valfri uppvärmning

Växel 9M och skott

https://drive.google.com/file/d/1a3KBfeMohB0CzeSzhN5RBtWpl7GzCxeE/view?usp=drive_link

Öva på "Salt"

https://drive.google.com/file/d/1HDly8BiZFvmU02chApzax-m2fDjEypkw/view?usp=drive_link

Eventuellt öva på Inspring mot boll och bred V9 alt. H9

https://drive.google.com/file/d/160N3jJrnImXqXZRjtGuLJ4v1s4GYC4nf/view?usp=drive_link

Träningar Sgif HK F12

Januari till mars 2026

Torsdagar – Anfall

12 mars

A-HALL

Uppvärmning: 3 led uppspel mot 3 försvarare

Växel 9M och skott

https://drive.google.com/file/d/1a3KBfeMohB0CzeSzhN5RBtWpl7GzCxeE/view?usp=drive_link

Öva på "Salt"

https://drive.google.com/file/d/1HDly8BiZFvmU02chApzax-m2fDjEypkw/view?usp=drive_link

Eventuellt öva på Inspring mot boll och bred V9 alt. H9

https://drive.google.com/file/d/160N3jJrnImXqXZRjtGuLJ4v1s4GYC4nf/view?usp=drive_link

Spel: 6 mot 6 på en planhalva

19 mars

A-HALL

Pass rörelse och fint

https://drive.google.com/file/d/1bHGiyMERuL1ysz2JXwgCyoP1TjVSXmfk/view?usp=drive_link

Duell 1 mot 1 M6

https://drive.google.com/file/d/1UAcnkVN0lOr-98M7SMsn7HNqLcSd3Yc5/view?usp=drive_link

Vrida sig loss M6

https://drive.google.com/file/d/18Y_Q1wafWL2KO3xM4TdHmDLLP70S1csl/view?usp=drive_link

Målvaktsträning

Skott från 9M rakt framifrån (två målvakter)

Spel: 6 mot 6 på en planhalva