



Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

Söndag den 27 september (Allmän genomgång för tänkta moment – Alla moment i A-hallen)

Samling med information om vad som är tänkt med dessa träningar.

Uppvärmning

Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1_DGVu3ZXyLy0wjuOkmRblpIX20kHpkFx/view?usp=drive_link

Passning i triangel med fotarbete

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

Genomgång Passningar

Sittande passningar framifrån

https://drive.google.com/file/d/1sYoVaWcLvX9EJltMiXYktC93gssZm4/view?usp=drive_link

Genomgång Finter

1. Kullager

https://drive.google.com/file/d/1hrcEoSEHbXcjm4BZC-WW0GcyTOG-Tf8y/view?usp=drive_link

2. Stegisättning

https://drive.google.com/file/d/1bjTMi1kw-t6_EZaB4FsJmsq5cFab9YB/view?usp=drive_link

Genomgång Skott

1. Hoppskott 9m från bänk (Snabbt skott och "hängande" skott)

https://drive.google.com/file/d/1ubRdQoZduS6klA8XpWKaH494z2-S9sWi/view?usp=drive_link

2. Kantskott utan pass

https://drive.google.com/file/d/1apLjRs_E72R4vbbtNREakvVz83LPNd3F/view?usp=drive_link



Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

3. M6 upphoppskott (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1ZB7zQKLBC7HDlyk5ynsFfBfdeHrihgP-/view?usp=drive_link

Spelliknande övningar

Ta sig in på mattan (stora tjocka mattor samt de tunna gröna)

https://drive.google.com/file/d/1SoXtJYHxgesCikgkFPzzwxvg2X4a2-pp/view?usp=drive_link

Söndag den 4 oktober

Uppvärmning (Alla i A-hallen)

Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1_DGVu3ZXyLy0wjuOkmRblpIX20kHpkFx/view?usp=drive_link

Fotarbete 2 och 2 i fyrkant

https://drive.google.com/file/d/1MJve3yCkM2RJaGku9EJw7GN8OdhVJrOR/view?usp=drive_link

Passningar (Alla i A-hallen)

Passningar växelvis

https://drive.google.com/file/d/17iHCRNSIW7czv5CU5NFMhC0V_mwvf8LI/view?usp=drive_link

Finter (Dela upp i 3 grupper)

1. Kullager (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1hrcEoSEHbXcim4BZC-WW0GcyTOG-Tf8y/view?usp=drive_link

2. Stegisättning (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1bjTmi1kw-t6_EZaB4FsJmsqq5cFab9YB/view?usp=drive_link

3. 3 mot 3 på liten yta (B-hall)

https://drive.google.com/file/d/1BiConXauCpRC09eGMGgP9bA3A_DaONjp/view?usp=drive_link



Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

Skott (Dela upp i 3 grupper)

1. Hoppskott 9m från bänk (Snabbt skott och "hängande" skott) (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1ubRdQoZduS6klA8XpWKaH494z2-S9sWi/view?usp=drive_link

2. Kantskott utan pass

https://drive.google.com/file/d/1apLjRs_E72R4vbvtNREakvVz83LPNd3F/view?usp=drive_link

3. Tackla och låsa (B-hall)

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

Skydda bollen (B-hall)

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

Spelliknande övningar

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

Söndag den 11 oktober – Ingen träning.

Söndag den 18 oktober – Ingen träning

Söndag den 25 oktober

Uppvärmning (Alla i A-hallen)

Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1_DGVu3ZXyLy0wjuOkmRblpIX20kHpkFx/view?usp=drive_link

Snabba fötter efter linjen

https://drive.google.com/file/d/1wC2CqnI4hqTpwthalUzIOBNzhwzYdZ3S/view?usp=drive_link



Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

Passningar (Alla i A-hallen)

Pass rörelse och fint

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

Finter (Dela upp i 3 grupper)

1. Kullager (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1hrcEoSEHbXcjm4BZC-WW0GcyTOG-Tf8y/view?usp=drive_link

2. Stegisättning (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1bjTMi1kw-t6_EZaB4FsJmsqq5cFab9YB/view?usp=drive_link

3. M6 – vrida sig loss (B-hall)

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

Skott (Dela upp i 3 grupper)

1. Hoppskott 9m från bänk (Snabbt skott och "hängande" skott) (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1ubRdQoZduS6klA8XpWKaH494z2-S9sWi/view?usp=drive_link

2. M6 upphoppskott (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1ZB7zQKLBC7HDlyk5ynsFfBfdeHrihgP-/view?usp=drive_link

3. M6 – Duell med pass (B-hall)

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

Spelliknande övningar

Ta sig in på mattan (stora tjocka mattor samt de tunna gröna)

https://drive.google.com/file/d/1SoXtJYHxgesCikgkFPzzwxvg2X4a2-pp/view?usp=drive_link



Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

Söndag den 1 november

Uppvärmning (Alla i A-hallen)

Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1_DGVu3ZXyLy0wjuOkmRblpIX20kHpkFx/view?usp=drive_link

Passning i triangel med fotarbete

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

Passningar (Alla i A-hallen)

Passningar växelvis

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

Finter (Dela upp i 3 grupper)

1. Kullager (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1hrcEoSEHbXcjm4BZC-WW0GcyTOG-Tf8y/view?usp=drive_link

2. Stegisättning (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1bjTMI1kw-t6_EZaB4FsJmsqq5cFab9YB/view?usp=drive_link

3. 3 mot 3 på liten yta (B-hall)

https://drive.google.com/file/d/1BiCOXauCpRC09eGMGgP9bA3A_DaONjp/view?usp=drive_link

Skott (Dela upp i 3 grupper)

1. Hoppskott 9m från bänk (Snabbt skott och "hängande" skott) (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1ubRdQoZduS6klA8XpWkaH494z2-S9sWi/view?usp=drive_link

2. Kantskott MED pass

https://drive.google.com/file/d/1UDemVtIXfSuPF-AndLOIoG4txd80Zzby/view?usp=drive_link



Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

3. Tackla och låsa (B-hall)

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

Skydda bollen (B-hall)

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

Spelliknande övningar

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

Söndag den 8 november

Uppvärmning (Alla i A-hallen)

Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1_DGVu3ZXyLy0wjuOkmRblpIX20kHpkFx/view?usp=drive_link

Snabba fötter efter linjen

https://drive.google.com/file/d/1wC2CqnI4hqTpwthUzIOBNzhwzYdZ3S/view?usp=drive_link

Passningar (Alla i A-hallen)

Passningar växelvis

https://drive.google.com/file/d/17iHCRNSIW7czv5CU5NFMhC0V_mwvf8LI/view?usp=drive_link

Finter (Dela upp i 3 grupper)

1. Kullager (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1hrcEoSEHbXcim4BZC-WW0GcyTOG-Tf8y/view?usp=drive_link



Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

2. Stegisättning (A-hall) **OBS! NU MED HOPPSKOTT**

https://drive.google.com/file/d/1p2J1fMObCrzLGi5hckvbWeZrOJ5RXquc/view?usp=drive_link

3. 3 mot 3 på liten yta (B-hall)

https://drive.google.com/file/d/1BiConXauCpRC09eGMGgP9bA3A_DaONjp/view?usp=drive_link

Skott (Dela upp i 3 grupper)

1. Jobba runt bänk och hoppskott 9m med stegisättning

https://drive.google.com/file/d/1syp1MFv22qC-PmqV_v0VJcufuc9QKhhf/view?usp=drive_link

2. Kantskott MED pass

https://drive.google.com/file/d/1UDemVtIXfSuPF-AndLOIoG4txd80Zzby/view?usp=drive_link

3. Tackla och låsa (B-hall)

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

Skydda bollen (B-hall)

https://drive.google.com/file/d/1l8Kxenrzn3Z1oBuwZccWNN1AITIoCtGU/view?usp=drive_link

Spelliknande övningar

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor.

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

Söndag den 15 november – Ingen träning.

Söndag den 22 november

Uppvärmning (Alla i A-hallen)

Generell uppvärmning

https://drive.google.com/file/d/1_DGVu3ZXyLy0wjuOkmRblpIX20kHpkFx/view?usp=drive_link



Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

Fotarbete 2 och 2 i fyrkant

https://drive.google.com/file/d/1MJve3yCkM2RJaGku9EJw7GN8OdhVJrOR/view?usp=drive_link

Passningar (Alla i A-hallen)

Pass rörelse och fint

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

Finter (Dela upp i 3 grupper)

1. Kullager (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1hrcEoSEHbXcjm4BZC-WW0GcyTOG-Tf8y/view?usp=drive_link

2. Stegisättning (A-hall) **OBS! NU MED HOPPSKOTT**

https://drive.google.com/file/d/1p2J1fMObCrzLGi5hckvbWeZrOJ5RXquc/view?usp=drive_link

3. M6 – vrida sig loss (B-hall)

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

Skott (Dela upp i 3 grupper)

4. Hoppskott 9m från bänk (Snabbt skott och "hängande" skott) (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1ubRdQoZduS6klA8XpWkaH494z2-S9sWi/view?usp=drive_link

5. M6 upphoppskott (A-hall)

https://drive.google.com/file/d/1ZB7zQKLBC7HDlyk5ynsFfBfdeHrihgP-/view?usp=drive_link

6. M6 – Duell med pass (B-hall)

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

Spelliknande övningar

Ta sig in på mattan (stora tjocka mattor samt de tunna gröna)

https://drive.google.com/file/d/1SoXtJYHxgesCikgkFPzzwxvg2X4a2-pp/view?usp=drive_link