

Träningar Sgif HK F12
Måndagar – Försvar och passningar
OJÄMNA VECKOR

September och oktober 2026

A-Hall 17:00 till 18:00

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

Målvaktsträning för 2 – 4 st av målvakterna resten gör nedanstående

3 mot 3 på liten yta

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

Passningar 3 och 3 med finter

https://drive.google.com/file/d/1UhzgWM0AgQR1VovYDRkOjs5KJpGrwdZY/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

Träningar Sgif HK F12
Måndagar – Försvar och passningar
JÄMNA VECKOR

September och oktober 2026

A-Hall 17:00 till 18:00

Uppvärmning: Generell uppvärmning

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

3 led mot 3 försvarare.

Målvaktsträning för 2 – 4 st av målvakterna resten gör nedanstående

Teknikring – stöta och säkra

https://drive.google.com/file/d/18sRV4XBdyn-foHqQ5iK7_6mAmYcjN8Fo/view?usp=drive_link

Passningar i trianglar

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

Stöta och säkra – 3 mot 3

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

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

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

B-Hall 18:00 till 18:30

Bål- och skulderkontroll

https://drive.google.com/file/d/1Sqi7EGhsKKFhZQ1GdSKQiDdfWtZ357B8/view?usp=drive_link

Fotarbete med trappstege och 8:an

https://drive.google.com/file/d/1GAVxGKPrnQS0JM5UO67a2ZJH6vxSgHHj/view?usp=drive_link

Förklaring

https://drive.google.com/file/d/1teKM5Sgud3ZsUCuWpbxwbn3cLlnNiFlp/view?usp=drive_link

ELLER

Fotarbete och ankelstyrka

https://drive.google.com/file/d/1b8ms9GHKWd0wwVVSqEvR1mLstS-VToH9/view?usp=drive_link

Målvaktsträning

Måndagar – Försvar och passningar

Höftlyft på bänk lugnt tempo

https://drive.google.com/file/d/16Jw9OIMHs5IKfvhso4j_R3dvPry82QaX/view?usp=drive_link

Höftlyft på bänk med snabba fötter

https://drive.google.com/file/d/1uPEqNVtcGDqDFa_eDx6QFuOAw1ht1hkg/view?usp=drive_link

Balans på bänk med skott

https://drive.google.com/file/d/1JYrEoH3s-i0u8xeHCaVR3ntZsAeMN_e8/view?usp=drive_link

Sidledsförflyttning mellan Kinahattar

https://drive.google.com/file/d/1cnkrAHZA515SboGRLkuNA68osiDGdmSY/view?usp=drive_link

Sidledsförflyttning med höftböj

https://drive.google.com/file/d/1akdiNtSTLnd5jggNt6OZ5hcCfZ3QUzsi/view?usp=drive_link

2 och 2 passa boll

https://drive.google.com/file/d/1DDhjXkRfOji_PJHWTcdHOPJFWOnj2dCA/view?usp=drive_link

Skottövningar

1. **Frånskjut från plint låga eller höga skott**

https://drive.google.com/file/d/1uVWq0b0q02w74SUAJV20rv5uKthZNgPz/view?usp=drive_link

2. **Förflyttning i sidled högt**

https://drive.google.com/file/d/1Vo43q_NqXFJyawS_dII6nMHJm4wdnaD/view?usp=drive_link

3. **Förflyttning i sidled lågt till högt**

https://drive.google.com/file/d/1Cj8U2W6eK3z36KdWcw-lxOOGU5bdxKfR/view?usp=drive_link

4. **Förflyttning i sidled högt till lågt**

https://drive.google.com/file/d/160opkrNHQmUd4Hy-YBH5-OZ2dXQM0IP2/view?usp=drive_link

5. **Förflyttning i sidled över plint – närskott**

https://drive.google.com/file/d/1eImxxJUte0sICxue565AjB1Og9oOm8ci/view?usp=drive_link