

B-Hall 18:30 till 19:00

Thereses uppvärmning
Knäkontroll

Passningar med koordination (**OJÄMNA VECKOR**)

https://drive.google.com/file/d/1xD7cF2OGPuwcyswp4ujedAEaYX9wmCG/view?usp=drive_link

ELLER

M6 – Duell med pass (**JÄMNA VECKOR**)

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

OJÄMNA VECKOR

A-Hall 19:00 till 20:00

3 led mot 3 försvarare

Målvaktsträning för 2 – 4 st av målvakterna resten gör nedanstående

Kullager

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

Kantskott utan pass

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

Hoppeskott 9m från bänk (Snabbt skott och ”hängande” skott)

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

Spel: På stor plan

Träningar Sgif HK F12
Onsdagar – Anfall och passningar
JÄMNA VECKOR

September och oktober 2026

A-Hall 19:00 till 20:00

3 led mot 3 försvarare

Målvaktsträning för 2 – 4 st av målvakterna resten gör nedanstående

Kullager

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

M6 upphoppskott

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

M6 – vrida sig loss

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

Jobba runt bänk och hoppskott 9m med stegisättning

https://drive.google.com/file/d/1syp1MFv22qC-PmqV_v0VJcufuc9QKhfh/view?usp=drive_link

Spel: På stor plan

Målvaktsträning

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

Onsdagar – Anfall och passningar

2 och 2 passa boll

https://drive.google.com/file/d/1DDhjXkRfOjj_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-YBH5-0Z2dXQM0IP2/view?usp=drive_link

5. Förflyttning i sidled över plint – närskott

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