Träningar Sgif HK F12 **November 2026**
Måndagar – Passningar och försvar

OJÄMNA VECKOR

A-Hall 17:00 till 18:00

Uppvärmning: 2 och 2 med boll och koordination (välj delar av nedanstående)
https://drive.google.com/file/d/1uVb2HN3VXlJhoQp6KN1YarX48q9Tbo65/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1QqWnmyXSAdTkkPb3UTEwQUWM44Q3vj-p/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1H2kiIb2luLa94M9J47fE99wg--aMeBkH/view?usp=drive_link

Rulle på 3 med rullande växlar
https://drive.google.com/file/d/1crLZ47uY3sZ5pqZ56wEHvNXWVi7pnegW/view?usp=drive_link

Målvaktsträning för 2 – 4 st av målvakterna resten gör nedanstående

Passningar 3 och 3 med finter
https://drive.google.com/file/d/1UhzgWM0AgQR1VovYDRkOjs5KJpGrwdZY/view?usp=drive_link

Stöta – säkra med 2 på linjen ALT. Stöta – säkra med 1 på linjen
https://drive.google.com/file/d/1cKm_okeb2pQjQ81uxZnlDHAU90TNOrFh/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1Uy_wi4fKDGmTAXkh9kDBxTcEWV2lNUuz/view?usp=drive_link

Spel på en planhalva mot uppställt försvar – Få igång rulle och satsningar samt försvarsarbete

Träningar Sgif HK F12 **November 2026**

Måndagar – Passningar och försvar

JÄMNA VECKOR

A-Hall 17:00 till 18:00

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

Rulle på 3 med kort pass, växel, platsbyte och kantpass
https://drive.google.com/file/d/1crLZ47uY3sZ5pqZ56wEHvNXWVi7pnegW/view?usp=drive_link

Målvaktsträning för 2 – 4 st av målvakterna resten gör nedanstående

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

Stöta – säkra med 2 på linjen ALT. Stöta – säkra med 1 på linjen
https://drive.google.com/file/d/1cKm_okeb2pQjQ81uxZnlDHAU90TNOrFh/view?usp=drive_link

https://drive.google.com/file/d/1Uy_wi4fKDGmTAXkh9kDBxTcEWV2lNUuz/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

Skulderkontroll med tennisboll
https://drive.google.com/file/d/1X9Dsoy6TOfZwXXnXYzdWS2HBncs8HVWf/view?usp=drive_link

Fotarbete på stället
https://drive.google.com/file/d/1wuPxY0n9gjzRBPYXepJ4Uvbe55zEsWtl/view?usp=drive_link

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

Träningar Sgif HK F12 **November 2026**

Måndagar – Passningar och försvar

Styrka med kon
https://drive.google.com/file/d/1RNbg_UlzozSp-a9Fv7w6ve1viekF5P_y/view?usp=drive_link

Styrka 2 och 2
https://drive.google.com/file/d/10ducE9OBteeWaZbIQogXkN9acuZ8d0AD/view?usp=drive_link

Målvaktsträning

Höftlyft på bänk lugnt tempo
https://drive.google.com/file/d/16Jw9OIMHs5lKfvhso4j_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/1akdiNtSTLnd5jgqNt6OZ5hcCfZ3QUzsi/view?usp=drive_link

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**

Träningar Sgif HK F12 **November 2026**

Måndagar – Passningar och försvar

https://drive.google.com/file/d/160opkrNHQmUd4Hy-YBH5-0Z2dXQM0lP2/view?usp=drive_link

5. **Förflyttning i sidled över plint – närskott**
   https://drive.google.com/file/d/1eImxxJUtE0sICxue565AjB1Og9oOm8ci/view?usp=drive_link