Träningar Sgif HK F12 **November 2026**
Onsdagar – Anfall och passningar

B-Hall 18:30 till 19:00

Thereses uppvärmning
Knäkontroll

Passningar med koordination (OJÄMNA VECKOR)
https://drive.google.com/file/d/1xD7cF2OGPuwcybswp4ujedAEaYX9wmCG/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

Rulle på 3 med långt pass, växel och platsbyte.
https://drive.google.com/file/d/1dS5_2UJpcF5DgCaDD5Crs-bprzQVCdly/view?usp=drive_link

Hoppskott i 2 led med passare i mitten
https://drive.google.com/file/d/1XkIc8Ck9Ue_tY8l1Dn37vBgKyG12vVna/view?usp=drive_link

Uppvärmning av målvakter
https://drive.google.com/file/d/1ceXyn90NcQIoZe6I-t_6DPGZj5xJoUZ-/view?usp=drive_link

9 m skott på målvakter

Träningar Sgif HK F12 **November 2026**

Onsdagar – Anfall och passningar

JÄMNA VECKOR

A-Hall 19:00 till 20:00

3 led mot 3 försvarare

Målvaktsträning för 2 – 4 st av målvakterna resten gör nedanstående

Kantskott med pass
https://drive.google.com/file/d/1UDemVtlXfSuPF-AndLOIoG4txd80Zzby/view?usp=drive_link

Kant – långt inspring med boll
https://drive.google.com/file/d/1wtjYeUivteutkZpfh8WQFR-poIl7xihf/view?usp=drive_link

Uppvärmning av målvakter
https://drive.google.com/file/d/1ceXyn90NcQIoZe6I-t_6DPGZj5xJoUZ-/view?usp=drive_link

Hoppskott med kantväxel på målvakter
https://drive.google.com/file/d/1t2vHnsk1emmIZ_Ie27q65srDVjHRUff2/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

Träningar Sgif HK F12 **November 2026**

Onsdagar – Anfall och passningar

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-YBH5-0Z2dXQM0lP2/view?usp=drive_link

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