Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

Söndagar tills vidare

Uppvärmning (Alla i A-hallen)

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

ALTERNATIVT

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

Passningar (Alla i A-hallen)

Passningar med koordination
https://drive.google.com/file/d/1xD7cF2OGPuwcybswp4ujedAEaYX9wmCG/view?usp=drive_link

Passningar i 2 led med växel
https://drive.google.com/file/d/1JtzLh1ZTV_l9B8ggqyH7pXOtkxGLy9Rh/view?usp=drive_link

ALTERNATIVT

Rulle på 3 med platsbyte
https://drive.google.com/file/d/1_WdQUNa6fpgF5QftuWkA2cKJlp9BaRLL/view?usp=drive_link

Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

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/1p2J1fMObCrzLGi5hckvbWeZrOJ5RXquc/view?usp=drive_link

Stegisättning över koner

https://drive.google.com/file/d/1RfSXqGyo_cZ4jQR7fLnTeOxNOaADkmu6/view?usp=drive_link

Stegisättning över hinder och hoppskott.

https://drive.google.com/file/d/1SVkYvZmiZd3XZ3bm--FiP09w7iL8HJNG/view?usp=drive_link

3. **Tre mot tre på liten yta (B-hall)**

https://drive.google.com/file/d/1BiCOnXauCpRC09eGMGgP9bA3A_DaONjp/view?usp=drive_link

ALTERNATIVT

Tackla och låsa (B-hall)

https://drive.google.com/file/d/1aiBRcPskqvACc9q1gL9PfiiEXq6bfaZJ/view?usp=drive_link

Skydda bollen (B-hall)

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

Skott (Alla i A-hallen, dela gruppen på var sin planhalva, alla kör samma övning)

Hoppskott 9m från bänk (Snabbt skott och ”hängande” skott) (A-hall)

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

ALTERNATIVT

Hoppskott stillastående från bänk

https://drive.google.com/file/d/1gzZ-Yq74q9ZhU4KFd-lNxYmF_aarPmfV/view?usp=drive_link

Individuell teknik F12 säsong 2026 / 2027

ALTERNATIVT

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

ALTERNATIVT

Jobba runt bänk och hoppskott 9m med stegisättning
https://drive.google.com/file/d/1syp1MFv22qC-PmqV_v0VJcufuc9QKhhf/view?usp=drive_link

Spelliknande övningar

Spel: 3 mot 3 – Kantsektor (FÅ BORT STUDSEN!).
https://drive.google.com/file/d/1yF9VYUC6Jvitnr9iDqF4xw-eBFN_1bk8/view?usp=drive_link

ALTERNATIVT

Ta sig in på mattan (stora tjocka mattor samt de tunna gröna)
https://drive.google.com/file/d/1SoXtJYHxgesCikgkFPzzwxvg2X4a2-pp/view?usp=drive_link

ALTERNATIVT

Linjeboll
6 mot 6 på var sin planhalva ALTERNATIVT övertag för anfallet / mindre grupper. Syfte att få spelarna att gå i luckor, inspel på linjen.
https://drive.google.com/file/d/11gvoV3EVA9gotH2nX4HdDan1kvQslvXH/view?usp=drive_link

ALTERNATIVT

Doppboll