

Sommarträningsbingo för Gnesta FF F09/10

Försök att göra minst en rad varje vecka. Lyckas du med en hel bingobricka är det fantastiskt. Om en aktivitet står flera gånger så får man bara kryssa i en ruta varje gång.
Kolla på YouTube för att hitta Courver-övningar och hitta inspiration till nya finter.

Exempel på bra courver-klipp:

<https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk>; https://www.youtube.com/watch?v=PuF_gM2S7rk

Sök på "At Home - Ball Mastery (Live Series)" på YouTube

Exempel på finter: <https://www.youtube.com/watch?v=kDIUc6M-BsM>;

<https://www.youtube.com/watch?v=AD5no0Rxcas>

Lär dig jonglera med tre bollar: <https://www.youtube.com/watch?v=f1A5RRnHHAE>

Vecka 26 (27/6-3/4)

Jonglera i 20 minuter	kicka till 100 med en ballong	Jogga 2 km	Kör courver i 20 minuter	Passa 200 direkt-passningar mot en vägg
Skjut 30 skott med höger fot	Slå 40 långa passningar med en kompis	3x10 situps	3x10 armhävningar	Kör courver i 20 minuter
Träna på finter i 20 min (kolla Youtube för inspiration)	Kör courver i 20 minuter	Spela 1 mot 1 med en lagkompis i 20 minuter	bada	Jonglera med 3 jonglerings-bollar (med händerna) i 20 minuter
Spela match med lagkompisar	Cykla 8 km	Kör courver i 20 minuter	Kolla fotbollsfinter på youtube i 20 minuter	Plankan i 3x1 minut
Kör courver i 20 minuter	Spring 8 gånger uppför en lång brant backe	Träna på mottagningar med en kompis i 20 minuter	Skjut 20 skott med vänster fot i fart (medan du springer)	Skjut 30 skott med vänster fot

Vecka 27 (4/7-10/7)

Skjut 30 skott med höger fot	Plankan i 3x1 minut	Passa 200 direkt-passningar mot en vägg	Kör courver i 20 minuter	3x10 armhävningar
Träna på mottagningar med en kompis i 20 minuter	Jonglera i 20 minuter	Kör courver i 20 minuter	Cykla 8 km	Skjut 20 skott med vänster fot i fart (medan du springer)
kicka till 100 med en ballong	Jonglera med 3 jonglerings-bollar (med händerna) i 20 minuter	Träna på finter i 20 min	Skjut 30 skott med vänster fot	Spela match med lagkompisar
Skjut 20 skott med höger fot i fart (medan du springer)	Jogga 2 km	Slå 40 långa passningar med en kompis	Ät en glass	Kör courver i 20 minuter
3x10 situps	Spela 1 mot 1 med en lagkompis i 20 minuter	Kör courver i 20 minuter	läs en bok i minst en timma	Kolla fotbollsfinter på youtube i 20 minuter

Vecka 28 (11/7-17/7)

Skjut 30 skott med höger fot	Jonglera i 20 minuter	Skjut 20 skott med vänster fot i fart (medan du springer)	3x10 armhävningar	Kör courver i 20 minuter
Cykla 5 km	Kör courver i 20 minuter	3x10 situps	Jonglera i 20 minuter	Träna på mottagningar med en kompis i 20 minuter
Skjut 30 skott med vänster fot	Slå 40 långa passningar med en kompis	Kör courver i 20 minuter	Ät en glass	kicka till 100 med en ballong
Passa 200 direkt-passningar mot en vägg	Kör courver i 20 minuter	Träna skott med en kompis. Turas om att stå i mål	Plankan i 3x1 minut	Spring 8 gånger uppför en lång brant backe
Träna på finter i 20 min	läs en bok i minst en timma	Jogga 2 km	Kör courver i 20 minuter	Jonglera i 20 minuter

Vecka 29 (18/7-24/7)

Skjut 30 skott med höger fot	Jonglera i 20 minuter	Skjut 20 skott med vänster fot i fart (medan du springer)	3x10 armhävningar	Kör courver i 20 minuter
Cykla 5 km	Kör courver i 20 minuter	slå en hink golfbollar på en driving range	Jonglera i 20 minuter	Träna på mottagningar med en kompis i 20 minuter
Skjut 30 skott med vänster fot	hoppa från trean i Klemmingen	Kör courver i 20 minuter	hoppas studs matta i 20 minuter	kicka till 100 med en ballong
Passa 200 direkt-passningar mot en vägg	Simma 200 meter	Skjut 20 skott med höger fot i fart (medan du springer)	ät en glass	Spring 8 gånger uppför en lång brant backe
Träna på finter i 20 min (kolla Youtube för inspiration)	läs en bok i minst en timma	Jogga 2 km	Kör courver i 20 minuter	Jonglera i 20 minuter

Vecka 30 (25/7-31/7)

Jonglera i 20 minuter	kicka till 100 med en ballong	Jogga 3 km	Kör courver i 20 minuter	Passa 200 direkt-passningar mot en vägg
Skjut 30 skott med höger fot	Slå 40 långa passningar med en kompis	ät en glass	Skjut 20 skott med vänster fot i fart (medan du springer)	kicka till 50 med en fotboll
Kör courver i 20 minuter	Spring 8 gånger uppför en lång brant backe	Träna på mottagningar med en kompis i 20 minuter	Simma 200 meter	Skjut 30 skott med vänster fot
Spela match med lagkompisar	Jonglera i 20 minuter	Kör courver i 20 minuter	Kolla fotbollsfinter på youtube i 20 minuter	ha en mobilfri dag
Träna på finter i 20 min (kolla Youtube för inspiration)	Kör courver i 20 minuter	Spela 1 mot 1 med en lagkompis i 20 minuter	Skjut 20 skott med höger fot i fart (medan du springer)	Jonglera med 3 jonglerings-bollar (med händerna) i 20 minuter

Vecka 31 (1/8-7/8)

Skjut 20 skott med vänster fot i fart (medan du springer)	slå en hink golfbollar på en driving range	Kör courver i 20 minuter	läs en bok i minst en timma	Jogga 3 km
Passa 200 direkt-passningar mot en vägg	Kör courver i 20 minuter	bada	hoppa studs matta i 20 minuter	Träna på finter i 20 min
Träna på finter i 20 min	kicka till 100 med en fotboll	Spela 1 mot 1 med en lagkompis i 20 minuter	ha en mobilfri dag	Jonglera med 3 jonglerings-bollar (med händerna) i 20 minuter
Träna skott med en kompis. Turas om att stå i mål	Spela FIFA 22	3x10 armhävningar	ät en glass	Skjut 20 skott med höger fot i fart (medan du springer)
Kör courver i 20 minuter	Spela match med lagkompisar	dyk från en meter ner i vatten	kolla på en film	Träna på mottagningar med en kompis i 20 minuter