



Sommarchallenges



Jätteroligt om ni filmar eller fotograferar och delar med er i lagets facebookgrupp eller i Snapchat-gruppen "Lugi BÄST!"
Bocka av det ni klarat i cirklarna vid varje övning.

Kropps- och bollkontroll

★ Kasta upp boll, slå en kullerbytta och fånga boll. ○

★★ Kasta upp boll, hjula och fånga boll. ○

★★★ Kasta upp boll, slå en bakåtkullerbytta och fånga. ○

Löpning

★ Spring en runda på 2 km ○

★★ Spring tre rundor på minst 2 km ○

★★★ Spring fem kilometer ○

Passningar med en kompis (9-10 meter mellan er)

★ 50 passningar med kompis utan att tappa bollen. ○

★★ 100 passningar i rad utan att tappa bollen. ○

★★★ 200 passningar i rad utan att tappa bollen ○

Träffa ribban (skjut från ca nio meter)

★ Tio gånger. Alla tio gångerna ska ske vid samma träningstillfälle, men behöver inte ske i rad.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

★★ Träffa ribban tre gånger i rad ○

★★★ Träffa ribban fem gånger i rad ○

Hoppa jämfota upp på en parkbänk *

★ 50 gånger (gå ner) ○ ○ ○ ○ ○ ○

★★ +50 gånger (totalt 100) ○ ○ ○ ○ ○ ○

★★★ +100 gånger (totalt 200) ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

* Minst 10 hopp vid varje tillfälle, men ni behöver inte göra alla hoppen samtidigt.

Studs "åtta" runt benen.

★ Tre varv i rad utan att tappa bollen ○

★★ Fem varv i rad utan att tappa bollen ○

★★★ Tio varv i rad utan att tappa bollen ○

Fånga bakom ryggen

★ Kasta upp bollen framför dig och fånga bakom ryggen. Klara fem gånger (behöver inte vara i rad) ○ ○ ○ ○ ○ ○

★★ Tre gånger i rad. ○

★★★ Fem gånger i rad. ○

Sprintträning. (Ta tid om det känns kul.)

★ Spring 40 eller 60 meter. Tio gånger

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

★★ Totalt 20 gånger ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

★★★ Totalt 50 gånger

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○