

Kul övningar när det INTE är träning med laget

Genom att träna på egen hand eller med kompisarna så blir spelarna ännu bättre, genom lite rolig extraträning.

Skjuta långt

Ganska kul att testa sina förmågor gällande distansskytte. Här tar man i för kung och fosterland och saftar på den fetaste rackabajsaren man kan, sen lägger man ut ett märke så polarna får en chans att slå dig.

Klockan

Handlar om att kicka bollen i luften så många gånger man kan. Börjar med att kicka 1 sen fortsätter man uppåt så länge folk klarar.

Gris

Stå i en ring och kicka bollen till varandra i luften. Den som tappar bollen får G. Först att få G-R-I-S förlorar.

Nicka till varandra

Påminner om gris fast här samarbetar man för att få så många kickar man kan.

Träffa ribban

Skjut bollen från straffområdeslinjen och tävla om vem som träffar ribban mest.

I mål utan studs

Som namnet säger: skjut mål utan att

bollen nuddar marken. Börja skjuta nära mål för att sedan backa bakåt för varje omgång.

Hörnskruvar

Ställ er vid hörnflaggan och försök skruva in bollen direkt på hörna. Flest mål vinner.

Volleykick

Passar perfekt om man vill göra drömmål utan att bli svettig.

Närmast linjen

Stå vid straffområdeslinjen och försök få bollen att stanna så nära mållinjen som möjligt. Träffar man nätet har man förlorat)

Fotboll-tennis/Rund-tennis

Gör en liten tennisplan och använd fötterna. Eller kör en rundtennis.

Tunneln

Placera ut en kompis eller föräldrar som tunnlar, bena brett isär. Under 1 minut räkna antalet genomförda tunnlar. Prova båda fötterna.

Pricken

Klassikern är faktiskt roligast.