

Vristskott: Skjut 20 skott mot mål "på rullande boll"	Kontroll: Gör 20 vändningar där du täcker bollen	Mål gest: Öva in en mål gest	Kondition: 10 upphopp/ burpees 10 utfall	Finta: Tvåstegsfint och kropps fint (20 gånger st)
Mottagning: Träna 20 gånger på att ta ned en flygande boll med foten	Straffar: Skjut 20 straffar i tomt mål eller med målvakt	Balans: Stå på ett ben i 30 sek och blunda. Byt ben & repetera	Driv: Gör en bana och driv med boll (höger, vänster båda fötterna)	Kondition: 10x10 meters starter (max)
Inkast: Fötterna i marken, bollen bakom huvudet, öva mot en vägg	Titta på Fotboll: Se tre matcher	Kondition: spring 3 km samt 10 ruscher á 30 meter (gå tillbaka)	Spela: Dra ihop ett gäng och spontanspela	Bollteknik: Kicka en fotboll med studs 25 gånger
Spela barfota: Spela på stranden eller på gräset barfota	Kondition: 3 km löpning, vila 5 min. Spinta i backa 8 x 30 meter	Volleyskott: Be någon kasta en boll till dig och skjut 20 skott	Passa: Slå 100 hårda bredsida-passningar mot en vägg	Finta: Bestäm dig för din huvudfint, och öva tills den sitter till 100%
Kondition: 3x5 min löpning (50 %) 8 x 50 meter max löpning	Skott: Skjut 20 skott med din sämre fot	Bollteknik: Sätt PB rekord i bolltrixning	Inkast: Se hur långt du kastar, lägg ut mål att träffa	Skott: Skjut 20 skott med bredsidan

Gula rutor- kondition är obligatoriska. Nu kör vi! Mvh/ tränarna