

# 6 printklare bingoplader til opvarmning, stationstræning og holdchallenge

Sæt kryds, når en opgave er gennemført med god kvalitet. Første spiller eller gruppe med en række, diagonal eller fuld plade vinder.

### Vigtigt

Bingo er en træningsleg - ikke en test i maksimal udmattelse. Vælg passende belastning, hold kvaliteten høj, og tilpas eller spring over øvelser over ved smerte eller skade.

## Forslag til spilformer

|                    |                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 på stribe</b> | Den hurtige version. Tre felter i samme række, kolonne eller diagonal. |
| <b>5 på stribe</b> | Klassisk bingo på en 5 x 5 plade.                                      |
| <b>Holdbingo</b>   | 2-4 spillere deler en plade og skal løse opgaverne sammen.             |
| <b>Fuld plade</b>  | Brug som længere stationstræning eller flere træningspas.              |

# BINGOPLADE 1

Navn/hold: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

|                               |                             |                                  |                             |                              |
|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 3 kontrollerede opbremsninger | 3 vendinger + acceleration  | 5 afleveringer på et ben         | 3 reaktionstarter på signal | 5 vendinger med bold         |
| 3 dribble-cut hver side       | 5 hop + stabile landinger   | 5 korte baglæns-frem starter     | 2 korte 1v1-dueller         | 6 sidehop med kontrol        |
| 3 sprint til bold             | 4 en-bens landinger pr. ben | FRI<br>Vandpause + kvalitetstjek | 6 dead bug pr. side         | 5 pasninger med svageste fod |
| 3 x 10 sek. spejlbevægelse    | 20 sek. balance venstre ben | 20 sek. sideplanke højre         | 5 retningsskift hver vej    | 8 split squats skiftevis     |
| 10 hoftebro                   | 1 min let mobilitet         | 5 første touch i ny retning      | 4 hovedstodsafsæt uden bold | 5 kontrollerede cuts         |

## Trænernote

Lad gerne spillerne demonstrere en opgave for hinanden. God teknik giver krydset - ikke bare at øvelsen er gjort hurtigt.

# BINGOPLADE 2

Navn/hold: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

|                             |                               |                                  |                               |                             |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 8 split squats skiftevis    | 4 hovedstodsafsæt uden bold   | 3 reaktionstarter på signal      | 4 modtagelser efter bevægelse | 5 min rolig boldopvarmning  |
| 5 hop + stabile landinger   | 5 retningskift hver vej       | 3 sprint til bold                | 6 kontrollerede squats        | 20 sek. balance højre ben   |
| 20 sek. sideplanke højre    | 3 kontrollerede opbremsninger | FRI<br>Vandpause + kvalitetstjek | 4 en-bens landinger pr. ben   | 6 dead bug pr. side         |
| 5 kropsvægt-lunges pr. ben  | 3 dribble-cut hver side       | 6 sidehop med kontrol            | 2 korte 1v1-dueller           | 20 sek. balance venstre ben |
| 5 første touch i ny retning | 5 pasninger med svageste fod  | 3 x 10 sek. spejlbevægelse       | 10 hoftebro                   | 3 x 5 m acceleration        |

## Trænernote

Lad gerne spillerne demonstrere en opgave for hinanden. God teknik giver krydset - ikke bare at øvelsen er gjort hurtigt.

# BINGOPLADE 3

Navn/hold: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

|                               |                              |                                  |                             |                             |
|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 3 kontrollerede opbremsninger | 5 stop-start med bold        | 5 pasninger med svageste fod     | 6 dead bug pr. side         | 3 reaktionstarter på signal |
| 5 korte baglæns-frem starter  | 10 hurtige fødder over linje | 5 kontrollerede cuts             | 3 dribble-cut hver side     | 5 vendinger med bold        |
| 20 sek. sideplanke højre      | 20 sek. balance venstre ben  | FRI<br>Vandpause + kvalitetstjek | 10 sek. plank med boldtouch | 5 kropsvægt-lunges pr. ben  |
| 20 sek. balance højre ben     | 10 rolige taahævninger       | 3 x 10 sek. spejlbevægelse       | 4 en-bens landinger pr. ben | 5 min rolig boldopvarmning  |
| 3 x 5 m acceleration          | 3 vendinger + acceleration   | 5 kontrollerede afslutninger     | 3 visuelle reaktioner       | 6 laterale skridt hver vej  |

## Trænernote

Lad gerne spillerne demonstrere en opgave for hinanden. God teknik giver krydset - ikke bare at øvelsen er gjort hurtigt.

# BINGOPLADE 4

Navn/hold: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

|                              |                             |                                  |                             |                              |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 4 en-bens landinger pr. ben  | 3 visuelle reaktioner       | 8 split squats skiftevis         | 10 sek. plank med boldtouch | 3 x 10 sek. spejlbevægelse   |
| 10 rolige taahævninger       | 2 korte 1v1-dueller         | 5 stop-start med bold            | 5 shuffle til sprint        | 10 hurtige fødder over linje |
| 5 kontrollerede cuts         | 3 vendinger + acceleration  | FRI<br>Vandpause + kvalitetstjek | 5 kropsvaegt-lunges pr. ben | 20 sek. balance venstre ben  |
| 20 sek. sideplanke højre     | 5 afleveringer på et ben    | 6 dead bug pr. side              | 5 retningsskift hver vej    | 6 sidehop med kontrol        |
| 5 korte baglæns-frem starter | 4 hovedstodsafsæt uden bold | 20 sek. balance højre ben        | 5 hop + stabile landinger   | 5 første touch i ny retning  |

## Trænernote

Lad gerne spillerne demonstrere en opgave for hinanden. God teknik giver krydset - ikke bare at øvelsen er gjort hurtigt.

# BINGOPLADE 5

Navn/hold: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

|                             |                               |                                  |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 3 reaktionstarter på signal | 5 shuffle til sprint          | 5 korte baglæns-frem starter     | 6 kontrollerede squats      | 6 laterale skridt hver vej    |
| 4 en-bens landinger pr. ben | 5 kontrollerede cuts          | 5 kontrollerede afslutninger     | 1 min let mobilitet         | 3 visuelle reaktioner         |
| 5 afleveringer på et ben    | 20 sek. sideplanke højre      | FRI<br>Vandpause + kvalitetstjek | 10 hoftebro                 | 20 sek. sideplanke venstre    |
| 5 vendinger med bold        | 3 kontrollerede opbremsninger | 3 vendinger + acceleration       | 5 første touch i ny retning | 4 modtagelser efter bevægelse |
| 10 rolige taahævninger      | 20 sek. bold mellem fødder    | 20 sek. balance venstre ben      | 6 dead bug pr. side         | 3 dribble-cut hver side       |

## Trænernote

Lad gerne spillerne demonstrere en opgave for hinanden. God teknik giver krydset - ikke bare at øvelsen er gjort hurtigt.

# BINGOPLADE 6

Navn/hold: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

|                              |                             |                                  |                            |                               |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 20 sek. balance højre ben    | 6 dead bug pr. side         | 2 korte 1v1-dueller              | 6 kontrollerede squats     | 5 min rolig boldopvarmning    |
| 5 pasninger med svageste fod | 3 dribble-cut hver side     | 5 kontrollerede afslutninger     | 5 vendinger med bold       | 20 sek. balance venstre ben   |
| 5 shuffle til sprint         | 5 hop + stabile landinger   | FRI<br>Vandpause + kvalitetstjek | 3 x 10 sek. spejlbevægelse | 3 kontrollerede opbremsninger |
| 4 hovedstodsafsæt uden bold  | 5 retningsskift hver vej    | 20 sek. sideplanke højre         | 5 stop-start med bold      | 1 min let mobilitet           |
| 3 x 5 m acceleration         | 4 en-bens landinger pr. ben | 5 kropsvægt-lunges pr. ben       | 8 split squats skiftevis   | 20 sek. sideplanke venstre    |

## Trænernote

Lad gerne spillerne demonstrere en opgave for hinanden. God teknik giver krydset - ikke bare at øvelsen er gjort hurtigt.

# Trænerens tomme bingoplade

Skriv selv dagens temaer eller øvelser i felterne.

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

FINTER.dk - brug bingoen som leg, variation eller holdchallenge, ikke som maksimal fysisk test.