|  |  |
| --- | --- |
| BIFkrysset |  |
| Det är helt valfritt hur många rutor man vill kryssa för, men självklart så ju fler, ju bättre. Spara denna och ta med på första träningen efter sommaren | En bild som visar boll, fotboll, svart och vit  AI-genererat innehåll kan vara felaktigt.2025 |
| Kryssa så många rutor som möjligt |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Springa 2km  Tid:\_\_\_\_\_\_\_\_ | Jonglera till 10 vid 5st tillfällen | 10 st upphopp vid 3 tillfällen | 10st armhävningar vid 3 tillfällen | Ät en stor glass | 20st skott med ”fel fot” | Passa mot en vägg i 10 minuter |
| Träffa ribban 5 gånger | Springa 1km  Tid:\_\_\_\_\_\_\_ | 20st skott med ”rätt fot” | Öva krossbollar med en förälder eller kompis | Träna konbana 15 minuter | Chilla i soffan och kolla på en film | Rita förslag för ny övning vi kan göra på träning |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Passa mot en vägg med fel fot 10 minuter | Kasta upp bollen, ta emot med bröst eller lår, 20 gånger | Träna 20 minuter på din favoritfint | Ställ upp en tom petflaska, försök träffa flaskan från 6 meter avstånd 10 gånger | Jonglera till 5 vid 10st tillfällen | Kasta upp bollen och nicka mot en vägg | 20st skott med ”rätt fot” vid 4 tillfällen |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Lär dig en ny fint! Efter sommaren, visa en tränare | Kolla en fotbollsvideo på Youtube | Träna skottfint 15 minuter | 10st situps vid 5 tillfällen | Häng med en kompis och spela fotboll | Springa 50 meter så snabbt man kan  Tid:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Träna skott, försök sätta den i krysset 3ggr av 5 skott. |
| Hitta en träningsvideo på Youtube, och gör lika som videon | Träna närkamp med ett syskon, vän eller föräldrar, valfritt hur man gör | Nicka bollen själv så många gånger du kan  Hur många?\_\_\_ | Träna överstegsfint 15 minuter | Gör ett bus på mamma eller pappa  (inget farligt) | 30st skott med rätt fot, bollen får INTE gå över målet | Passa mot en vägg med valfri fot 15 minuter |