

FOTBOLLSUTMANINGAR F16 - 2026



Passa: Slå 100 stycken bra bredsidadpassningar mot en vägg/plank eller till en kompis/förälder. Är detta enkelt, se till att minst hälften av passningarna är med din "svaga" fot.	Kondition: Kör våra knäkontrolls-övningar och spring sedan 2 km. Försökt att jogga hela vägen, men annars varva gång och spring	Teknik: 3 x 20 tåduddar 3 x 20 pingviner Driv bollen i 3 minuter, gör olika vändningar, byt riktning etc. (gör detta 2 gånger)	Skjuta prick: Ställ upp en burk eller liknande 5 meter bort och se till att träna på att sikta och träffa den med en passning/ett skott. Öva med båda fötterna.	Lagkamrater: Samla minst 3 lagkamrater och spela fotboll tillsammans
1 mot 1: Utmana någon att spela 1 mot 1 matcher med dig. Gör små mål av två stenar, flaskor eller liknande	Målvakt: Stå målvakt och träna på att rädda minst 20 skott.	Straffar: Skjut 20 straffar i tomt mål eller med målvakt. Försök att placera dem på olika ställen i målet.	Titta: Titta på en fotbollsmatch, antingen på TV eller "på riktigt".	Teknik: Be en förälder eller kompis kasta bollen till er (på fötterna), träna att slå tillbaka den på volley.
Fotboll: Spela fotboll med familjen/kompisar 3 dagar på raken	Kondition: Gör våra knäkontrolls-övningar. Hitta sedan en kulle/backe och spring 10 gånger uppför. Ta i ordentligt så att du blir svettig.	Teknik: Träna på att jonglera ("jonka") med boll - med eller utan studs. Kan du nå 10 kontrollerade jonkningar?	Skott: Skjut minst 25 skott på mål. Variera att skjuta stillastående, när du kommer dribblande eller efter en passning från någon annan.	Passa: Slå 50 stycken bra bredsidadpassningar mot en vägg eller till en kompis/förälder. Försökt att variera höger och vänster fot.
Driv: Gör en bana, använd stenar, flaskor eller något annat som koner och driv bollen genom banan. Håll högt tempo och använd både höger och vänster fot.	Lagkamrat: Spela fotboll med en lagkamrat. Gör någon av de övningar som vi tränat på under våren.	Teknik: Hitta en favoritfint (kroppsfint, snurrfint, överstegsfint eller annan valfri) och öva in den så att den "sitter" även i fart.	Spela barfota: Spela eller "lek" med bollen barfota på gräset eller badstranden.	Kondition: Spring 1 km, utan att gå eller stanna

➤ Sätt ett kryss på varje ruta du gjort, du får göra rutorna i vilken ordning du vill 😊. Ta med lappen när vi ses igen.

➤ Ha nu en härlig sommar och mycket rolig tid med boll, så ses vi om några veckor igen!

