



Sommarutmaningar - 2025



Vi i ledargruppen för Hovsta IF:s P13/14 vill tacka för en jätterolig termin med många skratt och där vi sett att barnen verkligen har utvecklats. Det gäller både fotbollsmässigt och mognadsmässigt. Det är ofta vi får höra från motståndarlag att vi spelar bra, men också att vi har ett schysst beteende. För att inte barnen helt ska glömma fotbollen har vi satt ihop tio fotbollsutmaningar som är högst frivilliga, men där vi hoppas att så många som möjligt vill klara så många som möjligt. Utmaningarna gäller från att vi tar uppehåll den 29:e juni till återstarten den 31 juli. Ha en fin sommar önskar ledargruppen!

- ☐ Köra fyra löppass där varje pass är minst 3 km.
- ☐ Göra totalt 600 "kickar" med bollen i luften. När du tappar bollen fortsätter du räkna från där du var.
- ☐ Spela fotboll med kompisar minst fyra gånger.
- ☐ Göra totalt 100 armhävningar. Det går bra att köra på knäna.
- ☐ Göra totalt 100 situps.
- ☐ Göra totalt 100 höga upphopp.
- ☐ Kolla på en fotbollsmatch. Det kan vara live eller på en skärm.
- ☐ Träna tillslag/avslut genom att totalt skjuta minst 100 skott i mål (minst 25 skott ska vara med "fel" fot).
- ☐ Skjuta 25 skott som träffar ribban eller stolpen från ungefär sju meter (tänk avståndet till straffpunkten på en sju mot sju-plan).
- ☐ Spring totalt 1 km med bollen och öva på att ta många korta tillslag med god kontroll. Det motsvarar ungefär 20 löpningar över en sju mot sju-plan. Det går givetvis bra att dela upp över fler dagar.