

Sommarutmaning



Trixa med bollen Slå ditt eget rekord, hur många klarar du att trixa till? Utmana dig själv och testa "Maradona 7" Maradona 7	"Finnen" Utmana mamma eller pappa i Finnen, även känd som Nordic Hamstring. Vem kan komma längst ner? Fem försök var! Finnen	1 500 passningar Klarar du av att slå 1 500 passningar under sommaruppehållet? Dela upp det i flera dagar så ska det nog gå bra!
Löpning Som fotbollsspelare behöver man klara av att springa, kom ihåg, fotboll spelas mer utan boll än med den. Ta med mamma och pappa på några vändor i skogen	Crossbar challenge Träffa ribban på ett 7-manna mål. Hur många skott behöver du för att träffa ribban 3 gånger Crossbar challenge	Egen fint Hitta på en egen fint och visa för kompisarna eller familjen
La croquette Även kallat tvåfotsdribbling är en effektiv fint på små utrymmen som fulländats av bl.a. Messi och Michael Laudrup (vem är det?) La croquette	Stretcha Flera stela kroppar noterades under cupen, rörlighet är en viktig del av en fotbollsspelares fysik. Stretcha 10 min ett par gånger i veckan. Fokus på ben och mage/rygg	Hopprep Studsas igång dagen genom att hoppa lite hopprep. Bra både för spänsten och uthålligheten. Varför inte testa "70-20" och se hur många hopp ni hinner?
Nothing but net Utmana dig själv och se från vilket avstånd du kan göra mål utan att bollen nuddar marken Nothing But Net Challenge	Hopp! Stående längdhopp var för över 100 år sen en OS-gren. Det svenska rekordet är 3,43 m. Hur långt kan du hoppa? Stående längdhopp	Rädda en straff Det är VM-final och straffläggning, den ordinarie målvakten är skadad och hela Sveriges hopp vilar på dina axlar. Känn ingen press. Du tar den!