

## Fotbollsbingo Irsta IF F13, sommaren 2025

|                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spring 2 km                                                                                                                          | Träna passningar i 15 min (med en kompis eller mot en vägg)                                                           | Skjut 50 hårda skott med höger fot (eller din bästa fot).                                                                                                         | Kasta 30 inkast så långt du kan                                                                          | Lär dig namnet på minst 5 landslagsspelare i damlandslaget. Fundera över något du tycker är extra bra med de du väljer ut. |
| Titta på en hel EM-match (utan mobilen i handen 😊)                                                                                   | Skjut 50 skott med vänster fot. (eller din näst bästa fot)                                                            | Gör en slalombana (ca 10-15m) och dribbla igenom den med bollen 20 gånger.                                                                                        | Klara av 5 kickar! När du klarat 5st satsar du på 10st osv.                                              | Styrka – 100 reps. Gör 20 burpees, 20 knäböj, 20 situp, 20 armhävningar, 20 skridskohopp                                   |
| Kör intervallträning tillsammans med någon. Spring så fort du kan i 30 sekunder - maxlöpning. Vila 15 sekunder. Gör detta 10 gånger. | Spela fotbollsmatch med familjen/kompisar i 20 minuter (2 mål).                                                       | Spring 2 km                                                                                                                                                       | Träna mottagningar i luften i 15 minuter. Be någon kasta bollar till dig och ta ner bollen med fötterna. | Utmana någon på match 1 mot 1. Först till 5 mål vinner.                                                                    |
| Nicka 20 gånger.                                                                                                                     | Utmana någon i cross bar challenge. Flest träffar på 10 skott var vinner. Kika på youtube om du inte vet hur man gör. | Titta på dessa klipp (se länk nedan) och träna in minst en av finterna:<br>Träna gärna mot någon men om ingen kan träna använd en kon/hink/vattenflaska istället. | Skjut 15 straffar med höger fot och 15 straffar med vänster fot.                                         | Träna på höga nedtagningar i 15 minuter. Använd bröstet, lår, insida fot för att ta ner bollen.                            |
| Träna på att vända med bollen på ett tillslag i 10 min. Be någon passa bollen, vänd runt så att du blir rättvänd på 1 tillslag.      | Träna in en målgest inför höstsäsongen                                                                                | Gör 20 volleypassningar med vardera fot. Be någon kasta bollen och spela tillbaka den på ett tillslag med bredsidan.                                              | Spring 3km                                                                                               | Titta på EM-finalen, 27 juli klockan 18.00                                                                                 |

Filmer med tips på finter <https://youtu.be/elSXGz4Z7nI?feature=shared>  
<https://youtu.be/U8WCRz0Yh4Q?feature=shared>  
<https://youtu.be/N-TuSZtyqPY?feature=shared>