



Glad sommar!

Tack för din kämpainsats för vårt lag under första delen av säsongen 2025! 😊 Nu är det dags för paus från träning och match, men håll gärna i gång kropp och knopp under ledigheten! Vi har därför tagit fram en "sommaruppehållsläxa" 😊

Upp och nicka, sockerdricka!

/Ledarna i P14



Fotbollsbingo

NAMN: _____

TEKNIK Jonglera/trixa med bollen - lår/fot (30 min)	BOLLSPEL Spela fotboll på stranden	KONDITION Spring ca 2 km (eller 15 min) *Tips: Kort varv runt Hörsjön	INSPIRATION Kolla Danmark-Sverige 4/7 kl. 18 (fotbolls-EM i Schweiz) *SVT	BALANS Stå på ett ben och blunda i 30 sekunder (3 gånger/ben)
KONDITION 10 x 30 meters ruscher (maxlöpning) och gå tillbaka	BOLLSPEL Åk till Kempis eller annan plan och spela med kompis/kompisar	TEKNIK Träna på att nicka. Låt förälder eller kompis kasta boll (minst 10 min)	TEKNIK Träna på att ta ner en hög boll med lår, fot eller bröst (minst 15 min)	INSPIRATION Kolla bildspel (Spelsystem och taktik 7 v 7_Modo FF) *www.laget.se/ModoFF-P14/Document
BOLLSPEL Utmana någon att spela 1 mot 1 matcher med dig	TEKNIK Träna på överstegsfinter och kroppsinter (minst 20 min)	INSPIRATION Kolla Polen-Sverige 8/7 kl. 21 (fotbolls-EM i Schweiz) *Viaplay	TEKNIK Slå 3 x 20 bredsidor till kompis eller vägg (även fel fot 😊)	STYRKA 10 burpees 10 utfall (3 omgångar)
INSPIRATION Kolla filmklipp på Spelets skeden (anfall- och försvarsspel) *Googla spelets skeden 7 mot 7	STYRKA 10 armhävningar 20 situps 15 upphopp (2 omgångar)	BOLLSPEL Åk till Kempis eller annan plan och spela med kompis/kompisar	TEKNIK Driva boll i en 8:a med in- och utsida, båda fötter (15 min)	STYRKA Hoppa jämfota -så högt du kan & så långt du kan (2 x 20 hopp)
TEKNIK Träna på att vara målvakt, med kompis/förälder Tips Youtubekanal: Målvaktscoachen	INSPIRATION Kolla Sverige-Tyskland 12/7 kl. 21 (fotbolls-EM i Schweiz) *Viaplay	TEKNIK Träna inkast med en kompis, eller mot en vägg (minst 15 min)	KONDITION Spring ca 3 km (eller 20 min) *Tips: Långt varv runt Hörsjön	TEKNIK Skjut 30 skott på liggande boll (även fel fot 😊)

* Sätt ett kryss i rutan när du gjort aktiviteten. Många aktiviteter kan göras mer än en gång, sätt i så fall flera kryss i samma ruta!

* Fotbollsbingot är frivilligt men ju fler kryss desto roligare överraskning 😊

* Lämna in lappen till ledarna när vi återsamlas för vanliga träningar och matcher!