



Glad sommar!

Tack för din kämpainsats för vårt lag under första delen av säsongen 2026! 😊 Nu är det **snart** 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: _____

<p>TEKNIK Jonglera/trixa med bollen - lår/fot (30 min)</p>	<p>BOLLSPEL Spela fotboll på stranden</p>	<p>KONDITION Spring ca 2 km (eller 15 min) *Tips: Kort varv runt Hörnsjön</p>	<p>INSPIRATION Nederländerna-Sverige 20/6 kl. 19 (fotbolls-VM) *TV4</p>	<p>BALANS Stå på ett ben och blunda i 30 sekunder (3 gånger/ben)</p>
<p>KONDITION 10 x 30 meters ruscher (maxlöpning) och gå tillbaka</p>	<p>BOLLSPEL Åk till Kempis eller annan plan och spela med kompis/kompisar</p>	<p>TEKNIK Träna på att nicka. Låt förälder eller kompis kasta boll (minst 10 min)</p>	<p>TEKNIK Träna på att ta ner en hög boll med lår, fot eller bröst (minst 15 min)</p>	<p>INSPIRATION Kolla bildspel (Spelsystem och taktik 7 v 7_Modo FF) *www.laget.se/ModoFF-P14/Document</p>
<p>BOLLSPEL Utmana någon att spela 1 mot 1 matcher med dig</p>	<p>TEKNIK Träna på överstegsfinter och kroppsinter (minst 20 min)</p>	<p>INSPIRATION Kolla Japan-Sverige 26/6 kl. 01 (fotbolls-VM) *SVT</p>	<p>TEKNIK Slå 3 x 20 bredsidor till kompis eller vägg (även fel fot 😊)</p>	<p>STYRKA 10 burpees 10 utfall (3 omgångar)</p>
<p>INSPIRATION Youtube-klipp (Speluppbyggnad från målvakt) *7v7 Soccer 2-3-1 Formation Intro to Shape and Build Up Play</p>	<p>STYRKA 10 armhävningar 20 situps 15 upphopp (2 omgångar)</p>	<p>BOLLSPEL Åk till Kempis eller annan plan och spela med kompis/kompisar</p>	<p>TEKNIK Driva boll i en 8:a med in- och utsida, båda fötter (15 min)</p>	<p>STYRKA Hoppa jämfota -så högt du kan & så långt du kan (2 x 20 hopp)</p>
<p>TEKNIK Träna på att vara målvakt, med kompis/förälder Tips Youtubekanal: Målvaktscoachen</p>	<p>INSPIRATION Youtube-klipp (Ta bollen framåt i banan) *7v7 Soccer 2-3-1 Video #2: Midfield Transition</p>	<p>TEKNIK Träna inkast med en kompis, eller mot en vägg (minst 15 min)</p>	<p>KONDITION Spring ca 3 km (eller 20 min) *Tips: Långt varv runt Hörnsjön</p>	<p>TEKNIK Skjut 30 skott på liggande boll (även fel fot 😊)</p>

* 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!