

Sommar-Teknik-Bingo Pixbo F13/14




För att utvecklas och bli bättre måste man träna och ju mer man tränar, desto bättre blir man!

Träna minst 5 minuter under en dag på något av momenten i rutorna nedan, gör sedan en markering i rutan. Se till att få minst en markering i varje ruta. Varje övning kan med fördel göras flera gånger och går bra att göra tillsammans med en kompis eller familjemedlem (t.ex. passningar). Övningar kan göras inomhus (fråga en förälder så att det är okej) eller utomhus (på balkongen, altanen, gräsmattan eller liknande).

Kom ihåg, READY-POSITION! Och vill man utmana sig själv, se till att alltid ha blicken framåt!

Njut nu av sommaren, så ses vi igen i augusti!
Mvh Ledarna



Dribbla omväxlande korta och långa (Växlingar)	Dribbla samtidigt som du tittar på en film	Dribbla med en hand	Skjut ner 8 petflaskor från 5 meter 
Lobba bollar i en papperskorg/hink från 3 meter 	Korta direktpassningar mot vägg (1-2 m)	Dribbla runt alla benen på stolar/bord (t.ex. utemöbler)	Backhandpassningar mot vägg (1-2 m)
Zorro-dribblingar (Tå-häl / Vridningar)	Dribbla åttor runt två objekt	Dribbla och ta hjälp av fötterna 	Spela in en video när du tränar (gärna med tillhörande musik)
Gå med boll balanserande på bladet	Jonglera med bollen på bladet så många gånger du kan	Valfria dribblingar med solglasögon	Dribbla på en filt eller gräsmatta