Fotbollsbingo

Försök kryssa så många rutor som möjligt under hela sommarlovet!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Skjut 20 skott med ”fel” fot | Passa 20 bra passningar med bredsida till en kompis/ familjemedlem. | Driv bollen mot mål 10 gånger och skjut i farten. | Kasta 20 inkast (båda fötterna i marken) | Träna i 10 minuter på att jonglera med bollen |
| Spring ett varv runt Sidsjön (eller annan sträcka på 3 km) | Gör en slalombana och driv igenom den 10 gånger. | Träna på att finta en familjemedlem 10 gånger. | Träna på nedtagning när bollen kommer uppifrån. 20 st på kropp / fot. | Titta på fotboll på TV, prata gärna om taktiken med någon som gillar fotboll. |
| Driv bollen mot mål 10 gånger och skjut i farten. | Spela en fotbollsmatch med familjen. | Skjut 20 skott med ”rätt” fot | Träna i 10 minuter på att jonglera med bollen | Driv boll på liten yta (insida, utsida, fotsula) och träna finter i 10 minuter |
| Öva på en egen målgest. | Driv boll på liten yta (insida, utsida, fotsula) och träna finter i 10 minuter | Skjut 20 skott med ”fel” fot | Träna på nedtagning när bollen kommer uppifrån. 20 st på kropp / fot. | Driv bollen mot mål 10 gånger och skjut i farten. |
| Driv boll på liten yta (insida, utsida, fotsula) och träna finter i 10 minuter | Spring 2 km. | Träna på att finta en familjemedlem 10 gånger. | Skjut 20 skott med ”rätt” fot | Stå i mål när någon annan skjuter 20 skott. |

Ha en riktigt härlig sommar med massor av bad och glass!

//Tränarna Sidsjö-Böle F12