HANDBOLLSBINGO

Njut av ledigheten, träffa kompisar, umgås med familjen och va utomhus så mycket som möjligt. För att vi ska fortsätta utvecklas tillsammans är det viktigt att varje spelare i laget rör på sig under sommaren. All rörelse är bra för oss. Försök att genomföra så många rutor som möjligt fram tills att vi ses i augusti igen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Välj en runda du vill springa, löp i minst 20 minuter | Bada | 10 knäböj5 armhävningar10 sit-ups5 upphoppStäll klockan på 15 min och gör så många varv du hinner | Träna med en kompis/förälder100 vanliga pass100 studspass | Löp intervaller mellan lyktstolparSpring fort och gå långsamt varannan gång |
| 10 knäböj5 armhävningar10 sit-ups5 upphoppStäll klockan på 15 min och gör så många varv du hinner | Stå mot en vägg. Träna passningar med hög arm och på att fånga bollen10 minuter | Hitta en lång uppförsbacke. Spring uppför den och gå lugnt tillbaka. Kör 10 gånger | Hoppa hopprepTotalt 3000st hopp, dela upp antalet hopp under ledigheten | 2 kullerbyttor10 utfallssteg10 höga knä2 stå på händer mot väggStäll klockan på 10 min och gör så många varv du hinner |
| Bidra genom att samla sommarens burkar och flaskor. Pengarna går till lagkassan. Swish till Andreas vid uppstart | Spontanlek handboll utomhus. Spring runt med en handboll, studsa, finta och skjut. | Spring ”idioten”, sätt upp 5 markeringar (konor) Spring fram och tillbaka 5 gånger. Kör totalt 5 varv | 20 snabba fötter10 grodhopp10 armhävningar 20 sit-upsStäll klockan på 15 min och gör så många varv du hinner | Fotarbetsövningar,tänk ”stegen” och snabba fötter eller använd konor. Välj själv olika alternativ. Kör i 15 minuter |
| 100 passningar100 studsar100 skott100 finter100 enbenshopp | Hitta en lång uppförsbacke. Spring uppför den och gå lugnt tillbaka. Kör 10 gånger | 100 passningar100 studsar100 skott100 finter100 enbenshopp | Köp favoritglassen | 2 kullerbyttor10 utfallssteg10 höga knä2 stå på händer mot väggStäll klockan på 10 min och gör så många varv du hinner |
| Fotarbetsövningar,tänk ”stegen” och snabba fötter eller använd konor. Välj själv olika alternativ. Kör i 15 minuter  | 20 snabba fötter10 grodhopp10 armhävningar 20 sit-upsStäll klockan på 15 min och gör så många varv du hinner | Löp intervaller mellan lyktstolparSpring fort och gå varannan gång | Spring ”idioten”, sätt upp 5 markeringar (konor) Spring fram och tillbaka 5 gånger. Kör 5 varv | Välj valfri runda att springa på valfri tid |