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 knäböj  5 armhävningar  10 sit-ups  5 upphopp  Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner | Träna med en kompis/förälder  100 vanliga pass  100 studspass | Löp intervaller mellan lyktstolpar  Spring fort och gå långsamt varannan gång |
| 10 knäböj  5 armhävningar  10 sit-ups  5 upphopp  Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner | Stå mot en vägg.  Träna passningar med hög arm och på att fånga bollen  10 minuter | Hitta en lång uppförsbacke. Spring uppför den och gå lugnt tillbaka.  Kör 10 gånger | Hoppa hopprep  Totalt 3000st hopp, dela upp antalet hopp under ledigheten | 2 kullerbyttor  10 utfallssteg  10 höga knä  2 stå på händer mot vägg  Ställ 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 fötter  10 grodhopp  10 armhävningar 20 sit-ups  Ställ 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 passningar  100 studsar  100 skott  100 finter  100 enbenshopp | Hitta en lång uppförsbacke. Spring uppför den och gå lugnt tillbaka.  Kör 10 gånger | 100 passningar  100 studsar  100 skott  100 finter  100 enbenshopp | Köp favoritglassen | 2 kullerbyttor  10 utfallssteg  10 höga knä  2 stå på händer mot vägg  Ställ 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 fötter  10 grodhopp  10 armhävningar 20 sit-ups  Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner | Löp intervaller mellan lyktstolpar  Spring 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 |