

FOTBOLLS-SOMMARBINGO AIK P2014

Vi tränare vill peppa er att pusha och utmana er själva lite grann i sommar! Nu när det är sommarlov ska ni så klart hitta på en massa olika saker, men vi vill gärna att ni lägger lite tid på att röra på er, spela fotboll och att utveckla det som ni redan är bra på... men också att träna lite extra på det ni är mindre bra på!

Det här är ett FOTBOLLSBINGO och för varje ruta ni fixar under sommaren så kan ni kryssa för den. När vi ses igen i mitten av augusti så får vi se om det kanske finns några priser för dem som har tränat hårt och utmanat sig själva:-) Det behöver inte vara den som kan dutta mest eller skjutet hårdast utan det kan också vara den som haft bäst inställning och tränat mest eller utvecklat sig själv mest.

Sätt papperet på kylen där hemma och se hur många kryss du fixar under sommaren!

Spring upp och ner för Sörbytrappan 5 gånger vid 3 olika tillfällen	Träna på att skjuta med vristen i 20min	Dutta till 5	Träna avslut i 15 min, vid 3 olika tillfällen	<u>Slå 200 passningar mot en vägg vid 5 olika tillfällen</u>	Gör en utmanande teknikbana och dribbla igenom den 20 gånger	Spring 1km vid 5 olika tillfällen	
<u>Sätt ett nytt personligt rekord i att dutta med bollen</u>		Träffa ribban 3 gånger i rad från 10m	Kolla på tre matcher i EM	Spring 2km		Dutta till 10	Träna på närmkamper med ett syskon eller en kompis
Spring 5km	<u>Träna på att dribbla med både vänster och höger fot</u>	Träna passningar med en kompis i 20 min vid 3 olika tillfällen	Dutta till 200	Bestäm något du vill bli bättre på och träna mycket på det	Träna passningar med en kompis i 20 min	Gör en utmanande teknikbana och dribbla igenom den 20 gånger vid 5 olika tillfällen	Skriv 3 bra och 3 dåliga saker ett lag gör under en EM-match
Träna på att skjuta på rullande boll	Träna på breddsida med fet fot i 10 min	Spring upp och ner för Sörbytrappan 10 gånger vid 1 tillfälle	Spela spontanfotboll vid 5 olika tillfällen		Spela match med familjen	Träna på att skjuta med fet fot	Dutta med kontroll med fot, lår och huvud
Dutta till 50	Stå i mål i 20min	Träna på att ta ned bollen som någon kastar till dig 30 gånger	Spring 1 mil	Stå i mål i en match	Crossbar-challenge med en kompis		Slå 100 passningar med breddsida mot en vägg
<u>Träna på en favoritfint till dess att den sitter riktigt bra</u>	<u>Spela spontanfotboll</u>	Träna på att skjuta straffar i 10 minuter vid 3 olika tillfällen	Träna på längre passningar med breddsida.	<u>Träna skott i 20min vid 5 olika tillfällen</u>	Dutta till 30	Träna på skottfinter i 15min vid 3 olika tillfällen	Spring 3km vid 3 olika tillfällen
	Rusha 10x30m med gå/jogg-vila emellan	Träna målvaktsspel	<u>Träna på inkast 20 gånger vid 5 olika tillfällen</u>	Träna avslut i 15min	Träna skott i 20min	Träna målvaktsspel i 20min vid 5 olika tillfällen	Träna på Cryuff-finten 5 minuter med båda fötterna vid 5 olika tillfällen
Dutta med kontroll med både vänster och höger fot	Spela match med kompisar	Dutta till 20	Kolla på EM-finalen	Rusha 10x30m med gå/jogg-vila emellan vid 5 olika tillfällen		<u>Träna på längre passningar med breddsida vid 5 olika tillfällen</u>	Träna på att skjuta med vristen i 15min vid 5 olika tillfällen
Träna på passningar med breddsida och fet fot i 10min vid 5 olika tillfällen	Skjut 50 skott	Träna på att slå chippar	Gör en bana där du springer snabbt på olika sätt (framåt/ bakåt/ sidan/ ett ben/ jämfota/...)	Träna på mottagningar	Träna på att ta ned bollen som någon kastar till dig 30 gånger vid 5 olika tillfällen	<u>Spring upp och ner för Sörbytrappan 5 gånger</u>	Dutta till 100