

SOMMARTRÄNING – TEKNIK/KICKNING

Träna 10 minuter varje dag:

- 5 minuter där du nöter in teknik genom att fånga bollen med händerna efter varje, vartannat eller vart tredje tillslag. Använd vänster och höger lår och vänster och höger fot. Känns det lätt med ena foten nöter du extra med den andra.

- 5 minuter där du försöker hålla bollen i luften så många tillslag som möjligt. Skriv upp dagens högsta kickning i tabellen nedan (ex. kickar du som högst till 10 en dag så skriver du 10 i dagens ruta i tabellen). Skriv upp veckans högsta kickning längst till höger i varje rad. Se hur du utvecklas från vecka till vecka. Skriv upp sommarens högsta i rutan längst ner!

			Tor 28/6	Fre 29/6	Lör 30/6	Sön 1/7	Veckans högsta
Mån 2/7	Tis 3/7	Ons 4/7	Tor 5/7	Fre 6/7	Lör 7/7	Sön 8/7	Veckans högsta
Mån 9/7	Tis 10/7	Ons 11/7	Tor 12/7	Fre 13/7	Lör 14/7	Sön 15/7	Veckans högsta
Mån 16/7	Tis 17/7	Ons 18/7	Tor 19/7	Fre 20/7	Lör 21/7	Sön 22/7	Veckans högsta
Mån 23/7	Tis 24/7	Ons 25/7	Tor 26/7	Fre 27/7	Lör 28/7	Sön 29/7	Veckans högsta
Mån 30/7	Tis 31/7	Ons 1/8	Tor 2/8	Fre 3/8	Lör 4/8	Sön 5/8	Veckans högsta
Mån 6/8	Tis 7/8	Ons 8/8	Tor 9/8	Fre 10/8	Lör 11/8	Sön 12/8	Veckans högsta
Mån 13/8	Tis 14/8	Ons 15/8	Tor 16/8	Fre 17/8	Lör 18/8	Sön 19/8	Veckans högsta

Sommarens högsta

--

Glad Sommar önskar Ledarna och
Lycka till!!