



Essinge IK F067 sommarbingo 2020

Stå i plankan 3 x 60 sek (max 2 min vila) under 7 dagar	Kicka bollen 10 ggr utan att bollen rör marken	"Idioten med boll" Mät upp ca 50-70m. Lägg upp 5 stopp på sträckan. Spring till första stoppet, sedan tillbaka. Till andra stoppet, tillbaka osv. Upprepa 10 ggr med 1 min paus mellan varje gång. 3 tillfällen	"Intervaller" Intervaller mellan lyktstolpar/träd Spring 100%(så snabbt ni kan) mellan 3st lyktstolpar, gå sedan sakta mellan 2st lyktstolpar/träd. Upprepa 10 gånger. 3 tillfällen	20 meter sprint rakt fram Upprepa 10 gånger med minst 1 minuts vila mellan varje gång. 10 meter sprint rakt fram, vänd och spring tillbaka Upprepa 10 gånger med minst 1 minuts vila mellan varje gång. 5 tillfällen Gör
Spela spontanfotboll i 60 minuter	Målvaktsspel: Stå i mål, rädda 40 skott	Ersättningsruta Jag tränade:	Gör en egen slalombana med minst 8 portar och driv igenom den med boll 30 gånger	Gör 10 x 2 inkast så att bollen landar på samma yta 1x1 meter varje kast
Gör 30 inkast så långt du kan, mät upp det längsta	Målvaktsspel: Gör 25 långa målvaktsskott, mät upp det längsta	Gör 3 X 10 armbävningar 10 sitt-upp 10 knäböj	Träna passningar med en kompis i 30 min	Ersättningsruta Jag tränade:
Spring långgruser 6st x 200m, 3 gånger	Ring en lagkompis och spela fotboll i 30 minuter tillsammans	Ersättningsruta Jag tränade:	Se en 11 mot 11 match	Målvaktsspel: Gör 20 insparkar 3 gånger
Pricka ribban två gånger i rad från straffområdeslinjen (16m)	Skjut 15 skott i rad direkt i målnätet från straffområdeslinjen (16m), minst 5 skott med "fel fot"	Gör 5 X 10 Ryggresningar 10 sitt-upp 10 knäböj	Skjut 20 +10 skott i rad direkt i målnätet från straffområdeslinjen (16m) , minst 10 skott med "fel fot"	Gör 4 X 10 burpees 10 m krabba 1 min planka
Spela spontanfotboll i 60 minuter	Skjut 30 + 10 skott (hård breddside) i mål på boll som kommer rullande, minst 10 skott med "fel fot"	Spring maxruser 10st x 50m, 3 gånger	Stå i 90 graders benböj 3 x 60 sek (max 2 min vila) under minst 15 dagar	Spring 2 km 2 gånger

Nu är det äntligen sommarlov!

SOL, VÄRME och SVALKANDE BAD

Vi har kämpat som ett lag och vi har utvecklats väldigt mycket sedan i vintras!

Vad vore ett sommarlov utan sovmorgon, sol och glass.
Men vi vill inte att du glömmet bort din fotboll, ta tillfället att spontanträna på olika sätt kanske ensam, med någon lagkamrat, eller med släkt och vänner.

Vi tränare är otroligt stolta över det lag vi har skapat tillsammans med dig. Du och laget har tagit fantastiska utvecklingssteg, vilket vi tillsammans ska fortsätta göra i höst.

Glöm inte att du är en fotbollstjej, visa det, var stolt!

Utmaning:

Visa att du är en fotbollstjej, ta med bollen dit du går, frågar någon om du vill spela fotboll så måste du tacka JA.

Årets inspiration har temat kondition, snabbhet, teknik och skott.

Du har fram till den 9 augusti att jobba dig igenom bingot.

Vi kommer att utse vinnare kanske en kanske flera.... sammanfattningsvis, flit lönar sig alltid.

Glad sommar önskar Daniel, Martin, Patrik, Erik & Sam



Namn: _____

Mitt fotbollsminne sommaren 2020 blev: _____

