

Essinge IK F-04 sommarbingo 2018

Skjut 50 stycken Eja-skott	Kicka boll i 30 minuter	Kicka bollen 20 ggr utan att bollen rör marken	Gör 4 X 10 burpees 10 m krabba 1 min planka	Ring en lagkompis och spela fotboll i 30 minuter tillsammans	Träna vändningar med boll i 30 minuter	Gör 3 X 10 Stjärnhopp 10 sitt-ups 10 knäböj
Bjud in laget till en spontanträning	Ta hand om dina fotbollsskor i 20 minuter	Spring 3 km 3 gånger	Träna dribblingar i 30 minuter	Spring 3 km 3 gånger	Träna passningar med en kompis i 30 min	Kicka bollen 5 ggr utan att bollen rör marken
Fotografera ett fotbollsminne skicka bilden till Robert	Skjut 15 straffar med höger fot och 15 straffar med vänster fot.	Ring en lagkompis som du aldrig har ring till tidigare	Gör 5 X 10 Ryggresningar 10 sitt-upp 10 knäböj	Träna nedtagningar i 30 min	Kicka bollen 30 ggr utan att bollen rör marken	Träna knäkontroll 3 X 10 minuter
Spring rurscher 10X100 meter 2 gånger	Ring en lagkompis och spela fotboll i 30 minuter tillsammans	Spring 5 km 2 gånger	VM se en VM match	Spring 5 km 2 gånger	Träna finter i 40 minuter	Spring rurscher 10X60meter 3 gånger
Spela spontanfotboll i 60 minuter	Träna Eja-skott 60 min	Skjut 50 st Eja straffar	Träna finter i 45 minuter	Träna nickar i 20 min	Ring en lagkamrat och planera för att ta en bingoruta tillsammans.	Träna nedtagningar i 30 min
Gör 5 X 10 armhävningar 10 sitt-ups 10 knäböj	Träna finter i 30 minuter	Spring 30 min 2 gånger	Träna 30 min tekniken Eja-skott	Spring 40 min 2 gånger	Dela ett fotbollsminne med familjen skriv ned den nedan	Ring en lagkamrat och planera för att ta en bingoruta tillsammans
Träna knäkontroll 3 X 10 minuter	Delta i en spontanträning	Gör 3 X 10 armhävningar 10 sitt-upp 10 knäböj	Träna nickar i 20 min	Träna Eja-skott 30 min	Träna nedtagningar i 60 min	Kicka bollen 10 ggr utan att bollen rör marken

Nu är det äntligen sommarlov!

SOL, VÄRME och SVALKANDE BAD

Vi har kämpat som ett lag och vi har skördat framgångar. Vi har haft roligt tillsammans och klarat oss väl från skador. Apropå skador det bästa sättet för att slippa dom är att underhålla sin kropp.

Man brukar säga att en kedja aldrig är starkare än den tunnaste länken. En av våra starkaste länkar var just konditionen, för att inte tappa den så är årets bingo en hel del konditionsträning, vilka är de grå rutorna och **obligatoriska** att genomföra. Är ni smarta så behöver ni enbart göra två konditionspass i veckan under sommaren.

Men vad vore ett sommarlov utan sovmornar, 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 de 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 en fotbollstjej, visa det, var stolt! Utmaningen 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, kamratskap och skott.

Du har fram till den 19-augusti att jobba dig igenom bingo. Kallelsen till första matchen den 26-augusti baseras utifrån hur väl man har genomfört bingot.

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

**Glad sommar önskar
Sofia, Alice, Niklas och Robert**



Namn: _____

Mitt fotbollsminne sommaren 2018 blev _____



Grå ruta = obligatorisk att genomföra

