

Essinge IK F-34 sommarbingo 2019

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|--|
| Stå i plankan 3 x 60 sek (max 2 min vila) under 7 dagar | Kicka bollen 10 ggr utan att bollen rör marken | Skjut 50 straffar två gånger | Stå i plankan 3 x 60 sek (max 2 min vila) under 7 dagar2 | Skjut 50 straffar med vänster fot Skjut 50 straffar med höger fot | Kicka bollen 40 ggr utan att bollen rör marken | Målvaktsspel: Gör 20 insparkar 3 gånger |
| Bjud in laget till en spontanträning | Målvaktsspel: Stå i mål, rädda 20 skott | Spring 3 km 3 gånger | Gör 30 nedtagningar på låret 3 gånger | Spring 5 km 3 gånger | Målvaktsspel: Gör 25 långa målvaktssparkar, mät upp det längsta | Delta i en spontanträning |
| Gör 30 inkast så långt du kan, mät upp det längsta | Nicka bollen 5 ggr utan att bollen rör marken | Gör 3 X 10 armhävningar 10 sitt-upp 10 knäböj | Träna passningar med en kompis i 30 min | Träna nedtagningar i 30 min | Kicka bollen 30 ggr utan att bollen rör marken | Gör 10 x 2 inkast så att bollen landar på samma yta 1x1 meter varje kast |
| Spring långrusher 6st x 200m, 3 gånger | Ring en lagkompis och spela fotboll i 30 minuter tillsammans | Spring 7 km en gång | VM se en VM match | Spring 10 km en gång | Dela ett fotbollsminne med familjen skriv ned den nedan | Spring maxrusher 10st x 50m, 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 | Skjut 50 + 15 skott som inte går över ribban, minst 15 skott med "fel fot" | Pricka stolpen två gånger i rad från straffområdeslinjen (16m) |
| Spela spontanfotboll i 60 minuter | Skjut 30 + 10 skott (hård breddsidan) i mål på boll som kommer rullande, minst 10 skott med "fel fot" | Spring 5 km 2 gånger | Stå i 90 graders benböj 3 x 60 sek (max 2 min vila) under minst 15 dagar | Spring 2 km 2 gånger | Driv bollen och skjut i farten 20 +10 gånger, minst 10 skott med "fel fot" | Ring en lagkamrat och planera för att ta en bingoruta tillsammans |
| Målvaktsspel: Stå i mål på 30 skott | Lyckas kicka upp bollen på nacken och låt den ligga där i 5 sek | Gör 30 nedtagningar på bröstet 3 gånger | Rulla upp bollen på foten och håll den där i 10 sek | Gör 30 nedtagningar med foten. 3 gånger | Gör en egen slalombana med minst 8 portar och driv igenom den med boll 30 gånger | Målvaktsspel: Gör 20 utsparkar 3 gånger |

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 blå rutorna med röd ram) **obligatoriska** att genomföra. Är ni smarta så delar ni upp passen varje vecka då blir det enbart två konditionspass i veckan under sommaren.

Men vad vore ett sommarlov utan sovmornar, sol och glass. Men vi vill inte att du glömmor 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!** 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, teknik, kamratskap och skott.

Du har fram till den 20 augusti att jobba dig igenom bingot.

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

Glad sommar önskar

Tommy, Sofia, Niklas, Peter, Sam och Robert



Namn: _____

Mitt fotbollsminne sommaren 2019 blev: _____



Mörkblå ruta med röd kant = obligatorisk att genomföra

