

Sommarutmaning 2022!



1. Skott, 20st

Bredsideskott eller vristskott. Inte "tåpaj".

2. Passning och mottagning, 40st

Bredsidepassning, mot en kompis/syskon/förälder eller en vägg/ett plank. Mottagningen är också viktig. Tänk på att ta ett steg mot bollen, stå inte stilla.

3. Driva boll, 5 min

Jogga eller springa med boll, förbjudet att gå. "Släpp hämlarna från marken". Utmana dig! Gärna med insida, utsida, undersida, riktningsbyte, tempobyte, finter, mm.

4. Kicka, slå ditt eget rekord!

För varje gång du slår ditt eget rekord får du sätta ett streck i listan nedan. Använd fötterna, benen, huvudet eller bröstet.

5. Step-On (Snabba vändningar), 10 varv

Lägg ut två markeringar med ca 5m mellan. Driv boll, stanna och vänd SNABBT vid varje markering. Använd sulan på foten för att vända. Tänk på att vända åt "rätt" håll. Om du använder högerfoten vid vändningen ska kroppen också vändas åt höger så att du inte tappar blicken på bollen.

6. Jogga, 1 km

Naturligtvis valfritt tempo.

7. Se en fotbollsmatch

Gärna en tjejmatch/dammatch. (Tips: Fotbolls-EM i juli..) Det spelar ingen roll om det är live eller på TV.

Nr:	Utmaning:	Antal klarade: (sätt ett streck för varje utförd)
1	Skott	
2	Pass./mott.	
3	Driva	
4	Kicka	
5	Step-On	
6	Jogga	
7	Se en match	

Sommar-Bingo:

Lodrátt eller vågrátt spelar ingen roll.

1	2	3	4	5
6	7	1	2	3
4	5	6	7	1
2	3	4	5	6
7	1	2	3	4

