

Fotbollsbingo

IF Eker F-12/13/14/15



<p>Vristskott Skjut 20 skott på "rullande" boll (ej tåfjutt)</p>	<p>Målvakt Stå i mål när en kompis skjuter skott på dig</p>	<p>Bollteknik Kicka/ jonglera en fotboll 10 ggr utan studs</p>	<p>Koordination Hjula 10 ggr och gör 10 kullerbyttor</p>	<p>Straffar Skjut 20 straffar (med eller utan målvakt).</p>
<p>Mottagning Tillsammans med någon, träna på att ta ner bollen med foten minst 20 gånger/ fot</p>	<p>Passa Slå 100 bra bredsida passningar till en kompis eller mot en vägg.</p>	<p>Driv Gör en bana, använd stenar eller något annat som koner. Träna både höger och vänster fot</p>	<p>Bollteknik Trixa med låren Trixa med axlarna Trixa med bredsida Trixa med yttersida</p>	<p>Finta Öva Tvåfots-dribblingar samt kroppsfinter. Minst 10 ggr åt båda hållen.</p>
<p>Inkast Träna inkast mot en vägg eller med en kompis. Tänk på att inte lyfta på fötterna</p>	<p>Spela barfota Spela eller lek med bollen barfota på stranden eller på gräset</p>	<p>Kondition Jogga 15 min gärna en tur i skogen på kluriga stigar tillsammans med någon</p>	<p>Balans Stå på ett ben i en minut och blunda samtidigt. Byt ben och repetera</p>	<p>Bollteknik Kicka/jonglera en boll med studs 20 gånger</p>
<p>Knäkontroll Gör knäkontroll - övningar tre dagar i rad. Ta gärna med en förälder och gör tillsammans</p>	<p>Nicka Kasta bollen själv eller be någon annan kasta upp bollen till dig och nicka tillbaka. Minst 20 ggr</p>	<p>Volleyskott Be någon att kasta en boll till dig eller kasta själv och skjut volleyskott på mål minst 20 ggr</p>	<p>Styrka Gör 15 armhävningar, 15 situps och 15 upphopp 2 gånger i veckan hela uppehållet.</p>	<p>Ekers hejdå fint Gör Ekers hejdå-fint 20 ggr med höger och 20 ggr med vänster. Överdriv rörelse och gör det snabbare och snabbare</p>
<p>Spela Dra ihop ett gäng och spela match.</p>	<p>Kondition och snabbhet Hitta en liten kulle och spring 10 ggr uppför</p>	<p>Bollteknik Lek med bollen i takt med musiken</p>	<p>Målgest Öva på en målgest.</p>	<p>1 mot 1 Utmana någon att spela 1mot1 matcher med dig.</p>

✓ Sätt ett kryss i rutan när du gjort uppdraget

✓ Lämna in till tränarna efter sommaruppehållet

✓ Kommer ni tillsammans upp i 500 kryss tillsammans så får hela laget belöning

