

Sommarutmaning



<p>Trixa med bollen</p> <p>Slå ditt eget rekord, hur många klarar du att trixa till?</p> <p>Trixa med bollen</p>	<p>"Finnen"</p> <p>Utmana mamma eller pappa i Finnen, även känd som Nordic Hamstring. Vem kan komma längst ner? Fem försök var!</p> <p>Finnen</p>	<p>1 000 passningar</p> <p>Klarar du av att slå 1 000 passningar under sommaruppehållet? Dela upp det i flera dagar så ska det nog gå bra!</p>
<p>Draken</p> <p>En bra balans är viktigt för att bli en duktig fotbollsspelare. Testa hur många gånger du kan göra draken. Testa med båda fötterna</p> <p>Draken</p>	<p>Crossbar challenge</p> <p>Träffa ribban på ett 7-manna mål. Hur många skott behöver du för att träffa ribban 3 gånger</p> <p>Crossbar challenge</p>	<p>Egen fint</p> <p>Hitta på en egen fint och visa för kompisarna eller familjen</p>
<p>La croquetta</p> <p>Även kallat tvåfotsdribbling är en effektiv fint på små utrymmen som fulländats av bl.a. Messi och Michael Laudrup (vem är det?)</p> <p>La croquetta</p>	<p>Falsk balansfint</p> <p>Gör en balansfint med en överstegsfint och sedan exploderar du in i den öppna ytan bakom. R9 approved!</p> <p>Falsk balansfint</p>	<p>Pogo-hopp</p> <p>Börja dagen med att köra några vrishopp. Superbra för att bli starkare och snabbare. 15 stycken 3 gånger med minst 1 minut vila emellan.</p> <p>Pogo Jump</p>
<p>Nothing but net</p> <p>Utmana dig själv och se från vilket avstånd du kan göra mål utan att bollen nuddar marken</p> <p>Nothing But Net Challenge</p>	<p>Hopp!</p> <p>Stående längdhopp var för över 100 år sen en OS-gren. Det svenska rekordet är 3,43 m. Hur långt kan du hoppa?</p> <p>Stående längdhopp</p>	<p>Rädda en straff</p> <p>Det är VM-final och straffläggning, den ordinarie målvakten är skadad och hela Sveriges hopp vilar på dina axlar. Känn ingen press. Du tar den!</p>

