

## FOTBOLLSBINGO F13 IRSTA IF

Trixa/jonglera – klara 10 gånger (eller träna i minst 5 minuter)	Driva bollen 5 varv runt huset/trädgården (eller annan gräsyta)	Vändningar med yttersida – 2x15 (vänster) 2x15 (höger)	Skott på mål -20 stycken x 2 omgångar	Välj en fint och träna in den. Tips – kolla på youtube och hitta en fint du vill lära dig. Träna 3x 10 gånger.
Snurrfinter - 2x15 stycken	Passa med en kompis -3x20 passningar	Skjut utan att bollen tar mark innan mål. 3x10 skott	Stå målvakt. Rädda 5 straffar.	Överstegsfinter. 2x15 stycken (vänster) 2x15 stycken (höger)
Straffläggning -sätt 5 mål!	Spela tvåmål med några kompisar.	Titta på en fotbollsmatch (live eller på TV).	Träna inkast. -30 stycken (fötterna i marken och bollen bakom huvudet innan kast).	Driva boll och finta mot låtsatsmotståndare. -2x3 minuter.
Spela fotboll med familjen/kompisar -3 dagar på en vecka.	Nedtagningar. Ta emot bollen när förälder/kompis ger dig höjdare/inkast. - 20 stycken.	Passa kompis med fel fot. -3x20 passningar	Träna nickar. -2x15 stycken	Skott på studsande boll. -2x10 stycken.
Skott på rullande boll. -3x10 stycken.	Skjut med fel fot. 3x15 skott	Driv mot mål, ca 10 meter, och avsluta med skott – 3x10 gånger.	Prick-passning: slå bredsidor och pricka en uppställd hink – 20 träffar.	Spela fotboll – 30 minuter på en dag.

**LYCKA TILL MED TRÄNINGEN OCH VI LEDARE ÖNSKAR ALLA TJEJER EN RIKTIGT HÄRLIG SOMMAR!**