**Velebit – P10**

**fotbollsbingo 2020**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Någon form av eget upplägg på löpträning 1 gång veckan** | **Kicka en fotboll 20 gånger på volley med eller utan studs** | **Försöka trixa i 10 min i veckan** | **Skjut 20 straffar på målvakt.** |
| **Utmana mamma/pappa i valfri fotbollsövning** | **2 x 10 st armhävningar**  **(under 2 dagar)** | **Gör 10 kullerbyttor** | **Stå på ett ben i 1 minut och blunda samtidigt.** |
| **Skjut 20 skott på mål ”på rull”** | **Slå 50 bredsidapass mot en vägg eller med en kompis med ”fel” fot.** | **Målvaktsträning Stå i mål på 20 skott samt gör 20 uppkast och hoppa upp och fånga bollen** | **2 x 10 st sitt-ups**  **(under 1 dag)** |
| **Slå 50 bra bredsidaspass till en kompis eller mot en vägg** | **Tillsammans med en kompis träna på att nicka 10 ggr (en kastar, den andre nickar)** | **Öva på 2 st olika valfria finter mot koner eller förälder både stillaståendes och i fart 10 min i veckan.** | **Tillsammans med en kompis spela en fotbollsmatch mot minst två andra** |

* Sätt ett kryss i rutan när du gjort uppdraget.
* Varje uppdrag kan göras flera gånger. Sätt i så fall flera kryss i samma ruta.
* Lämna in till tränarna efter sommaruppehållet!

OBS! Fotbollsbingo är frivilligt, men kom ihåg – övning ger färdighet.

Oliver, Thomas