



Fotbollsbingo

Kungsbacka IF F10

Vristskott Spring mot mål och skjut 20 skott.	Snabbhet/koordination Kör Tanner speed med mamma eller pappa. (Sök på "Golden 8 tanner" på YouTube)	Passa Slå 100 bra breidsidspassningar till en kompis eller mot en vägg	Straffar Skjut 25 straffar i tomt mål eller med målvakt	Mottagning Tillsammans med någon, träna på att ta ner bollen 20 gånger/fot.
Balans Stå på ett ben i en minut och blunda. Byt ben och gör samma sak.	Driva Gör en bana med stenar eller pinnar och dribbla genom denna med bollen 20 gånger.	Kondition Hoppa hopprep 5 min. Vila och hoppa 5 minuter till. Utmana mamma eller pappa.	Finta Träna på överstegsfinten 10 gånger åt båda håll.	Inkast Kasta inkast till en kompis eller mot en vägg 20 gånger. Tänk på att inte lyfta fötterna.
Kondition Jogga 15 minuter. Gärna en tur i skogen på kluriga stigar tillsammans med någon.	Spela Dra ihop ett gäng och spela en match.	Bollteknik Trixa och slå ditt personliga rekord.	Spela barfota Spela eller lek med bollen barfota på stranden eller i gräset.	Krama boll Sov med en fotboll en natt.
Volleyskott Be någon att kasta till dig, eller kasta till dig själv och skjut volleyskott. Minst 20 gånger.	Kondition och snabbhet Hitta en liten kulle och spring det snabbaste du kan uppför. Minst 10 gånger.	Bollteknik Lek med bollen i takt till musik.	Målgest Öva på en målgest!	1 mot 1 Utmana någon att spela 1 mot 1 med dig
Juga bonito Träna minst 20 gånger på valfri fint. Tex "Marta", "Tvåfotsdribbling", mfl.	Se en fotbollsmatch Titta på en fotbollsmatch på TV.	Sikta Ställ upp en vattenflaska. Ställ dig minst 10 meter bort. Skjut ner vattenflaskan. Upprepa minst 10 gånger.	Målvakt Be någon skjuta bollen bredvid dig. Stå på knä eller stå vanligt och släng dig och ta bollen.	Knäkontroll Gör knäkontrollövningarna 3 dagar. Ta med mamma eller pappa.

- ✓ Sätt ett kryss i rutan när du gjort uppdraget.
- ✓ Lämna in till tränarna efter sommaruppehållet.

OBS! Fotbollsbingo är frivilligt – men kom ihåg tränarna lovar att göra lika många armhävningar (tillsammans) som kryss ni i laget samlar ihop tillsammans! 😊



Glad Sommar! /Tränarna i F10

