****

**Fotbollsbingo**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vristskott**Skjut 20 skott på mål“på rull” | **Målvakt**Stå i mål när en kompis skjuter skott på dig | **Passa**Slå 100 bra bredsidapassningar till en kompis eller mot en vägg. | **Koordination**Hjula 10 ggr och gör 10 kullerbyttor | **Straffar**Skjut 20 straffar I tomt mål eller med målvakt. |
| **Mottagning**Tillsammans med någon, träna på att ta ner bollen med foten minst20 gånger/ fot | **Bollteknik**Kicka/ jonglera en fotboll 10ggr utans studs | **Driv**Gör en bana, använd stenar eller något annat som koner. Träna både höger och vänster fot | **Kondition**Hoppa hopprep I 5 min, repetera.Utmana mamma och pappa | **Finta**Öva Tvåfotsdribblingarsamtkroppsfinter. Minst 10ggr åt båda håll. |
| **Inkast**Träna inkast mot emvägg eller med en kompis.Tänk på att inte lyfta på fötterna | **Balans**Stå på ett ben i en minut och blunda samtidigt. Byt ben och repetera | **Kondition**Jogga I 15 min gärna en tur i skogen på kluriga stigar tillsammans med någon | **Spela**Dra ihop ett gang och spela match. | **Bollteknik**Kicka/jonglera en boll med studs 20 gånger |
| **Knäkontroll**Gör knäkontrolls - övningar tre dagar I rad. Ta gärna med en förälder och gör tillsammans  |  **Nicka**Kasta bollen själv eller be någon annan kasta upp bollen till dig och nicka tillbaka.Minst 20 ggr  | **Spela barfota**Spela eller lek med bollen barfota på stranden eller på gräset | **Styrka**Gör 15 armhävningar, 15 situps och 15 upphopp 2 gånger i veckan hela uppehållet. | **Krama bollen**Sov med en fotboll en natt.  |
| **Volleyskott**Be någon att kasta en boll till dig eller kasta själv och skjut volleyskott på mål minst 20 ggr | **Kondition och snabbhet**Hitta en liten kulle och spring 10 ggr uppför | **Bollteknik**Lek med bollen i takt med musik | **Målgest**Öva på en målgest. | **1 mot 1** Utmana någon att spela1 mot 1 matcher med dig. |

**KIF P2011**

* Sätt ett kryss I rutan när du gjort uppdraget
* Lämna in till tränarna efter sommaruppehållet
* Kommer ni tillsammans upp i 800 kryss tillsammans så får hela laget belöning