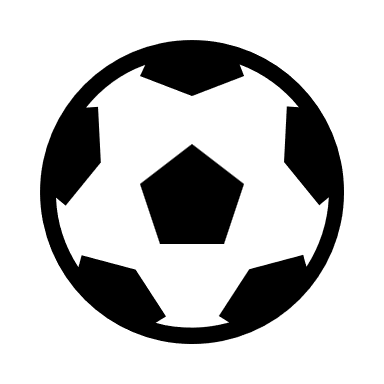
****

**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 minst  20 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  Tvåfotsdribblingar  samt  kroppsfinter.  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