

SOMMARTRÄNING!

Här kommer ett fotbollsbingo för alla fotbollsälskare som vill träna lite extra i sommar.

Sätt kryss över de rutor som ni har gjort och försök att få bingo lodrätt, vågrätt eller diagonalt.

Det är helt ok att göra samma ruta flera gånger men kan du även fylla brickan?

Träna på att göra bicicletas i vattnet eller på en studs-matta.	Skjut 20 skott på liggande boll, 10 skott skall träffa målet för att få kryssa i rutan.	Träna på att kicka med bollen i 30 minuter, med eller utan studs.	Lyssna på en pod om fotboll. Tex. WWWK med Erik Niva på Spotify.	Spela fotboll på Thordéngården med några ur laget.
Passa mot en vägg i 3 x 5 min. Använd båda fötterna.	Gör plankan så länge du orkar tillsammans med en vuxen.	Kontakta någon i laget som du inte brukar var med och hör om ni ska lira fotboll eller göra något annat kul.	Träna på att göra nya finter. tex: Snurrfint Elastico Rainbow-flick	Träna längdhopp på stranden.
Slå rekord i nickning - 3 gånger. Själv eller tillsammans med en kompis/vuxen.	Jogga en runda med en vuxen.	Se en av Sveriges matcher i fotbolls-EM och kolla hur de rör sig när de inte har boll.	Skjut 20 skott på rullande boll, 10 skott ska träffa målet för att få kryssa i rutan.	Se en film om fotboll.
Gör upp en riktigt rolig hinderbana, testa både med och utan boll. Ta tid?	Rita en bild på din favoritspelare eller din favoritklubbs klubbmärke.	Gör 3 x 10 armhävninga. Gör dem hellre bra på knä än dåliga utan knä!	Spela fotboll på Landbadet med några ur laget. Avsluta med bad!	Gör knäböj med en vuxen till Mobys låt Flower. (När de sjunger up är ni uppe, när de sjunger down går ni ner.)
Gör 10 utfallssteg med varje ben. Gör detta 3 gånger.	Spela beachfotboll på stranden.	Slå ditt egna rekord i kickning - 3 gånger.	Även om fotboll är helt fantastiskt så testa någon annan bollsport.	Läs en bok om fotboll.

