

Fotbollsbingo – njut av sommaren med fotbollsövningar



Fotbollsbingo – kryssa av så många fotbollsaktiviteter som möjligt under hela sommarlovet

- Skjut 20 skott med “fel” fot
- Skjut 20 skott med “rätt” fot
- Kasta 20 korrekta inkast så långt du kan. Hur långt kommer du?
- Gör 10 målvaktsräddningar i vattnet medan du badar
- Jonglera med bollen i 5 minuter
- Gör 20 målvaktsutkast efter backen
- Passa 20 bra passningar med breddsidan till en kompis/familjmedlem
- Driv bollen med båda fötter på en promenad med familjen (eller andra)
- Spring en joggingrunda på ungefär 2 km
- Öva på en egen målgest
- Ta en selfie med en känd fotbollsspelare och visa den till dina tränare och lagkompisar
- Titta på fotbollsmatch på TV och prata om taktiken med någon som gillar fotboll
- Stå i mål när någon annan skjuter 20 skott
- Gör en slalombana, driv igenom den 10 gånger
- Bestäm dig för en fint/dribbling som du övar lite på varje dag på semestern
- Driv bollen på liten yta med insida, utsida och fotsula i 5 minuter

Fotbollsbingo – kryssa av så många fotbollsaktiviteter som möjligt under hela sommarlovet

- Driv bollen mot mål 10 gånger och skjut i farten
- Jonglera med bollen i 10 minuter
- Spring ett varv runt Sidsjön (el. motsvarande)
- Stå i mål när någon skjuter 10 straffar och 10 långskott
- Spring 2 km i lugn fart utan att stanna
- Finta en familjemedlem 10 gånger
- Spring 1 km utan att behöva stanna
- Skjut 20 straffar med bredsidan, sikta på hörnen
- Träna på nedtagning när bollen kommer uppifrån. 20 styck på kropp och fot
- Dela upp lag och spela fotbollsmatch med familj, släkt eller några vänner
- Gör någon av övningarna i detta bingo 3 gånger. Notera vilken övning
- Gör någon av övningarna i detta bingo hela 5 gånger. Notera vilken övning
- Skjut 20 skott med båda fötter, där du försöker få höjd på bollen
- Driv bollen medan du springer på en skogsstig (eller liknande) i ca. 1 km
- Driv bollen runt ditt hus eller stuga 5 gånger. Ta tiden och se hur snabbt du klarar det
- Spring ett varv runt en friidrottsplan så snabbt du kan (eller annan bana på ca 400m). Repetera 3 gånger