**FOTBOLLSBINGO**

**Nu när vi har uppehåll från fotbollsträningen tänkte vi att ni ska få ett bingo att köra. När du klarat av en ruta kryssar du över den. Försök att kryssa alla rutor. Om du tycker någon ruta är extra rolig kan du göra den flera gånger.**

**Lycka till! /Tränarna**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Toe Taps, 5 minuter**  Utmana dig själv genom att räkna hur många du klarar av.  Utmana genom att flytta bollen åt olika håll. | **Jogga 1,5 km**  Det behöver inte gå fort men du ska klara av att springa hela sträckan.  Utmana dig själv genom att springa flera gånger och försöka klå din tid. | **Intervaller 7- manna-längder**  8 – 6 – 4 – 2 – 1  Vila 90 sekunder mellan varje gång. | **Passning och mottagning, 10 min**  Bredsidepassning med kompis/syskon/förälder. Mottagningen ska stanna lite framför fötterna så att du kan passa tillbaka på andra touchen. Var på tårna så att du är beredd på passning. |
| **Driva boll, 10 minuter**  Jogga eller spring med boll, förbjudet att gå. Utmana dig genom att byta riktning, tempoväxling. Kom ihåg att titta upp. | **Passning och mottagning med förflyttning, 10 min**  Bredsidepassning. Mottagningen ska gå till höger eller vänster (bakom en kon/flaska). Passa tillbaka bollen på andra touchen. Var på tårna så att du är beredd på passning. | **Step On, 5 min**  Utmana dig själv genom att räkna hur många du klarar av.  Utmana genom att flytta bollen åt olika håll. | **10 st**  Armhävningar  Kullerbyttor  Upphopp  Benböj |
| **Jogga 2,5 km**  Det behöver inte gå fort men du ska klara av att springa hela sträckan. Utmana dig själv genom att springa flera gånger och försöka klå din tid. | **20 st**  Inkast (sikta mot en kon)  Utrullningar (målvakt) | **Öva skott, 10 min**  Ingen tåpaj. | **Intervaller i uppförsbacke**  Hitta en uppförsbacke som du tycker är lagom lång. 5 gånger;  Spring uppför framlänges  Jogga uppför baklänges  Hoppa jämfotahopp upp för backen |