



# Glad sommar!

Tack för din kämpainsats för vårt lag under första delen av säsongen 2023! 😊 Nu är det dags för paus från träning och match, men håll gärna i gång kropp och knopp under ledigheten! Vi har därför tagit fram en "sommaruppehållsläxa" 😊

*Upp och nicka, sockerdricka!*

/Ledarna i P11



# Fotbollsbingo

NAMN: \_\_\_\_\_

<p><b>TEKNIK</b> Jonglera/trixa med bollen - lår/fot (30 min)</p>	<p><b>BOLLSPEL</b> Spela fotboll på stranden</p>	<p><b>KONDITION</b> Spring ca 2 km (eller 15 min) *Tips: Kort varv runt Hörnsjön</p>	<p><b>INSPIRATION</b> Kolla fotbolls-VM Sverige-Sydafrika 23 juli kl. 07.00 *Viaplays kanaler</p>	<p><b>BALANS</b> Stå på ett ben och blunda i 30 sekunder (3 gånger/ben)</p>
<p><b>KONDITION</b> 10 x 30 meters ruscher (maxlöpning) och gå tillbaka</p>	<p><b>BOLLSPEL</b> Åk till Kempis eller annan plan och spela med kompis/kompisar</p>	<p><b>TEKNIK</b> Träna på att nicka. Låt förälder eller kompis kasta boll (minst 10 min)</p>	<p><b>TEKNIK</b> Träna på att ta ner en hög boll med lår, fot eller bröst (minst 15 min)</p>	<p><b>INSPIRATION</b> Titta på youtubeklipp och lär dig nya finter och skottekniker</p>
<p><b>BOLLSPEL</b> Utmana någon att spela 1 mot 1 matcher med dig</p>	<p><b>TEKNIK</b> Träna på överstegsfinter och kroppsfinter (minst 20 min)</p>	<p><b>INSPIRATION</b> Kolla fotbolls-VM Sverige-Italien 29 juli kl. 09.30 *Viaplays kanaler</p>	<p><b>TEKNIK</b> Slå 3 x 20 bredsidor till kompis eller vägg (även fel fot 😊)</p>	<p><b>STYRKA</b> 15 burpees 15 utfall (2 omgångar)</p>
<p><b>INSPIRATION</b> Titta på filmen Jag är Zlatan *finns på SVTPlay</p>	<p><b>STYRKA</b> 10 armhävningar 20 situps 15 upphopp (2 omgångar)</p>	<p><b>BOLLSPEL</b> Åk till Kempis eller annan plan och spela med kompis/kompisar</p>	<p><b>TEKNIK</b> Driva boll i en 8:a med in- och utsida, båda fötter (15 min)</p>	<p><b>STYRKA</b> Hoppa jämfota - så högt du kan &amp; så långt du kan (2 x 20 hopp)</p>
<p><b>TEKNIK</b> Träna på att vara målvakt, med kompis/förälder Tips Youtubekanal: Målvaktsoachen</p>	<p><b>INSPIRATION</b> Kolla fotbolls-VM Argentina-Sverige 2 aug kl. 09.00 *Viaplays kanaler</p>	<p><b>TEKNIK</b> Träna inkast med en kompis, eller mot en vägg (minst 15 min)</p>	<p><b>KONDITION</b> Spring ca 3 km (eller 20 min) *Tips: Långt varv runt Hörnsjön</p>	<p><b>TEKNIK</b> Skjut 30 skott på liggande boll (även fel fot 😊)</p>

\* Sätt ett kryss i rutan när du gjort aktiviteten. Många aktiviteter kan göras mer än en gång, sätt i så fall flera kryss i samma ruta!

\* Fotbollsbingot är frivilligt men ju fler kryss desto roligare överraskning 😊

\* Lämna in lappen till tränarna när vi återsamlas för vanliga träningar och matcher!