

Fotbollstrix och övningar sommarlov 2020 Skara FC F10

Kryssa av hur många övningar du har gjort i sommar. Gör dem gärna flera gånger.

Tänk på att alltid passa med bredsidan och ta emot bollen med bredsidan. Träna skott genom att spänna vristen!

Nivå A

- Passa 50 pass mot en vägg med **rätt** fot.
- Träna på att Trixa med studs.
- Kasta upp bollen högt och fånga den 20 gånger
- Försök att pricka ett träd eller en stolpe med en passning när du står nära. När du prickar backar du en meter och passar igen. Prickar du igen backar du osv så får du se hur långt bak du kan komma och fortfarande pricka trädet eller stolpen.
- Titta 10 min på fotbollsklipp på Youtube

Nivå B

- Spring 10 min utomhus utan att stanna
- Passa 100 pass med en vuxen eller kompis
- Gör 10 utfallssteg på varje ben.
- Skjut det hårdaste du kan 10 ggr mot en vägg eller mot något annat
- Ladda hem eller be någon förälder ladda hem appen Min Fotboll. Gör valfri övning i utmaningen.
- Stå på händer mot en vägg
- Träna att trixa bollen med knäna med målet att klara 10st.
- Träna inkast, tänk på att inte lyfta någon fot när du kastar.



Nivå C

- När du badar ta med en boll och träna på bicykletas och målvaktsräddningar i vattnet.
- Spring 15 minuter utan att stanna
- Träna 15 ggr på att gå förbi en spelare (du kan ta en vuxen eller något annat att driva förbi, glöm inte fartökningen)
- Skjut det hårdaste du kan 20 ggr mot en vägg eller mot något annat
- Träna på att skjuta på rullande boll med både höger & vänster fot.
- Träna på att slänga dig när du gör målvaktsräddningar och skjut utsparkar.
- Träna på att Trixa utan studs
- Gör 20 knäböj med tårna rakt fram
- Passa 50 pass med **fel** fot med en kompis eller mot en vägg

Du är en grym Fotbollsspelare!



Trevlig Sommar

Lycka till och ha roligt!

Hälsningar Åsa, Erik & Rickard