

Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 4	Nivå 5
Trixa med en boll, vad blir ditt rekord för dagen? _____	Trixa med en boll, vad blir ditt rekord för dagen? _____	Trixa med en boll! Räkna ihop alla träffar tills du kommer till 50	Trixa med en boll, vad blir ditt rekord för dagen? _____	Trixa med en boll! Räkna ihop alla träffar tills du kommer till 50
Skjut 20 skott med vänster fot och höger fot under en dag	Skjut 40 skott med vänster fot och höger fot under en dag	Skjut 60 skott med vänster fot och höger fot under en dag	Skjut 80 skott med vänster fot och höger fot under en dag	Skjut 100 skott med vänster fot och höger fot under en dag
Öva in en målgest som du kan göra när du gör mål.	Skriv ner ditt favorit lag i fotboll: _____	Skriv ner om du har någon idol: _____	Lär dig en ny fint, hitta gärna på en egen fint: _____	Ta en boll och träna på överstegsfinten.
Passa bollen med en breddside till en kompis/vägg/förälder 50 gånger med vänster fot	Passa bollen med en breddside till en kompis/vägg/förälder 50 gånger med höger fot	Passa bollen med en breddside till en kompis/vägg/förälder 100 gånger med vänster fot	Passa bollen med en breddside till en kompis/vägg/förälder 100 gånger med höger fot	Passa bollen med yttersidan till en kompis/vägg/förälder 25 gånger med höger fot och 25 gånger med vänster fot
Gör en övning från träningsprogrammet för fys.(dokument finns på hemsidan)	Gå ut och jogga i 10 min	Gör två övningar från träningsprogrammet för fys.(dokument finns på hemsidan)	Spring ditt max 20 m. Gå sedan tillbaka. Upprepa 10 gånger.	Gör hela träningsprogrammet. Alla övningar totalt 5 st.
Spela en fotbollsmatch på din fritid.	Kolla på en fotbollsmatch live eller på TV. Vilken match kollade du på: _____	Lär dig en ny målgest. Vad kallar du målgesten?	Trixa med en boll, vad blir ditt rekord för dagen?	Skjut mot ett mål. Träffa ribban och båda stolparna från 5 m
Skriv ditt namn här -->				
Vad är roligast med fotboll? Skriv ditt svar här ----->			Vilken position gillar du att spela? Skriv ditt svar här ---->	