

Hej,
 Här kommer ett fotbollsbingo för alla fotbollsälskare.
 Sätt ett streck över de rutor som du har gjort. Varje
 uppdrag kan göras flera gånger, sätt i så fall flera
 streck i samma ruta.
 När vi kan ses och tränar igen så lämnar ni in er
 bingobricka till oss tränare.

Har man inte tillgång till skrivare går det bra mejla
 tillbaka brickan ☺

Lycka till och glöm inte att njuta av julen.

/Tränarna P11.1



Namn: _____

Teknik. Dribbla 10 "konor" (pet-flaskor, leksaker, bollar etc.)	Skott. Skjut 20 skott på mål/vägg med vänster fot	Passning. Slå 20 bra breddsida passningar till en kompis eller mot en vägg	Balans. Stå på ett ben i 1 minut och blunda samtidigt.	Spänst. Hoppa jämfota hopp 20 ggr så långt du bara kan
Nicka. Kasta bollen upp själv 20ggr (eller be någon annan att göra det) nicka sedan bollen	Styrka. Gör plankan 3 x 15 sekunder	Kondition/Snabbhet. Hitta en liten kulle/backe och spring 10 ggr uppför den	Dribbla av en vuxen	Teknik. Kicka bollen 5ggr utan att bollen rör marken
Löpning/Jogg 10 min med tomte luva på huvudet	Vila. Blunda och gör ingenting i 10 min		Skott. Ställ upp 10 "konor" (pet-flaskor, hinkar, bollar etc.), backa 10 meter och "prickskjut" ner "konorna"	Styrka. 3 x 10st benböjningar med händerna bakom huvudet.
Målgest. Öven på en målgest	Styrka. Gör 5 armhävningar	Balans. Håll en boll stilla på en fot i luften i 5 sek	Teknik. Spring/Driv bollen baklänges 30 meter.	Ät julgodis
Spänst. Hoppa jämfota hopp 20 ggr så høgt du bara kan	Inkast. Träna inkast med en kompis eller mot en vägg. Komihåg att ha bollen bakom huvudet och båda fötterna i marken	Styrka. Gör sitt-ups 5 x 3 repetitioner	Kondition/Snabbhet. Spring allt vad du kan rakt fram i 50meter. Upprepa 2ggr.	Inspiration. Titta på 2st YouTubeklipp med Bea Sprung