

Bingo-utmaning med tema tillslag & målvakt



Spelare och föräldrar,

Vi har nu tagit sommaruppehåll från den ordinarie träningen, men fortsätter att kalla till organiserad spontanfotboll för alla som är hemma och vill spela. Det är ett bra sätt för grabbarna att hålla igång – särskilt eftersom vi startar om med cupspel direkt när vi ses efter ledigheten.

Inför sommaren får alla spelare ett fotbollsbingo. Vi har gjort tre olika brickor att välja mellan – två med fokus på **tillslag** och en som är anpassad för **målvakter**. Varje spelare väljer en bricka. Grabbarna kryssar rutor när det passar, gärna tillsammans med kompisar, syskon eller familj.

Det finns en lagutmaning: **Om hela laget lyckas kryssa minst 12-16 rutor var, bjuder ledarna på fika när vi ses igen.**

Det är ingen tävling och inget tvång – bara en rolig grej där alla kan peppa och hjälpa varandra. Precis som ett lag ska göra.

Skanna QR-koderna för tips på övningar och hjälp för att förbättra tillslaget.

Skriv ut och checka av eller fyll i digitalt



Vi önskar er en härlig sommar!



Maria, Lars och Johan

Bingo-utmaning med tema tillslag

Skanna QR-kod om det finns i rutan
för att få tips på olika
tillslagstekniker eller övningar.

När ni väljer en ruta med QR-kod
väljer ni 1-3 övningar/tekniker att
träna på vid varje pass.



Träna tillslaget, gärna
med båda fötterna.



Träna passningar med en
kompis/familjemedlem.



Träna frisparkar från
olika vinklar och avstånd.



Träna passning &
mottagning tillsammans
med någon.



Slå hörnor från båda
hållen, markera ett
område som du vill
träffa.



Träffa målramen, börja
nära och utöka
avståndet.



Träna tillslaget, gärna
med båda fötterna.



Träna straffar, gärna
med båda fötterna och i
olika hörn.



Träna frilägen mot en
målvakt.



Träna avslut gärna med
båda fötterna.



Dribbla en kon, kompis
eller förälder och skjut på
mål.



Träna passningar med en
kompis/familjemedlem.



Träna mottag &
passning tillsammans
med någon.



Prickskjut något på 5 och
10 meters avstånd.



Träffa målramen, börja
nära och utöka
avståndet.



Träna avslut gärna med
båda fötterna.



Bingo-utmaning med tema tillslag

Skanna QR-koden i rutan för att få tips på olika tillslagstekniker eller övningar.

Välj 1-3 övningar/tekniker att träna på vid varje pass.



Träna skott ☐	Träna passningar ☐	Träna första tillslaget ☐	Träna avslut ☐
Träna skott ☐	Träna passningar ☐	Träna första tillslaget ☐	Träna avslut ☐
Träna skott ☐	Träna passningar ☐	Träna första tillslaget ☐	Träna avslut ☐
Träna skott ☐	Träna passningar ☐	Träna första tillslaget ☐	Träna avslut ☐

Bingo-utmaning med tema målvakt

Skanna QR-koden för att se
övningen.

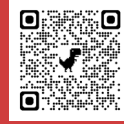
**Målvakterna behöver hjälp för att
genomföra övningarna.**



Greppteknik del 1



Fallteknik 1



Upphopp och
inläggsövning 1



Fallteknik 2



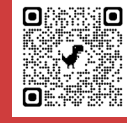
Träna matchlik
frilägesträning



Upphopp och
inläggsövning 2



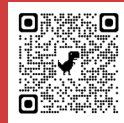
Greppteknik del 2



Isolerad Matchlika
Utboxningstekniker



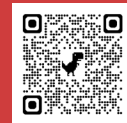
Upphopp och
inläggsövning 3



Fallteknik 3



Träna matchlik
frilägesträning



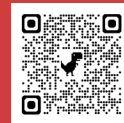
Träna vinkelskott med
störning



Fallteknik 4



Kombo Övning Fall
Blockteknik



Skott stående
utgångsposition och
greppteknik



Fallteknik

