

## Sommarbingo KIF F11-F12

🕒 Se till att bli en dag bättre på fotboll & inte bara en dag äldre



## Sommarbingo KIF F11-F12

🕒 Se till att bli en dag bättre på fotboll & inte bara en dag äldre

<b>Knäkontroll</b> Logga in på knakontroll.se via din mobil/padda Välj ut och genomför minst 3 övningar, ca 15 min	<b>Spelförståelse</b> <b>Titta på 1 fotbollsmatch:</b> Fokusera extra på den position du brukar spela & reflektera kring matchen med valfri person	<b>Knäkontroll</b> Logga in på knakontroll.se via din mobil/padda Välj ut och genomför minst 3 övningar, ca 15 min	<b>Snabbhet</b> 10x25 meters intervall (maxfart, lätt jogg tillbaka, upprepa) <b>VÄRM UPP INNAN &amp; AVSLUTA MED STRETCH</b>	<b>Trygg med boll</b> Träna på att kicka boll (cirka 20 min) skriv upp ditt rekord här:	<b>Koordination</b> Snabba fötter. Placera ut koner eller föremål som du kan jobba med snabba fötter i cirka 15 min. Sök på Youtube om du inte kommer ihåg de övningar vi har utfört.	<b>Knäkontroll</b> Logga in på knakontroll.se via din mobil/padda Välj ut och genomför minst 3 övningar, ca 15 min
<b>Snabbhet</b> 10x25 meters intervall (maxfart, lätt jogg tillbaka, upprepa) <b>VÄRM UPP INNAN &amp; AVSLUTA MED STRETCH</b>	<b>Snabbhet</b> 10x25 meters intervall (maxfart, lätt jogg tillbaka, upprepa) <b>VÄRM UPP INNAN &amp; AVSLUTA MED STRETCH</b>	<b>Knäkontroll</b> Logga in på knakontroll.se via din mobil/padda Välj ut och genomför minst 3 övningar, ca 15 min	<b>Koordination</b> Snabba fötter. Placera ut koner eller föremål som du kan jobba med snabba fötter i cirka 15 min. Sök på Youtube om du inte kommer ihåg de övningar vi har utfört.	<b>Snabbhet</b> 10x25 meters intervall (maxfart, lätt jogg tillbaka, upprepa) <b>VÄRM UPP INNAN &amp; AVSLUTA MED STRETCH</b>	<b>Trygg med boll</b> Träna på att kicka boll (cirka 20 min) skriv upp ditt rekord här:	<b>Snabbhet</b> 10x25 meters intervall (maxfart, lätt jogg tillbaka, upprepa) <b>VÄRM UPP INNAN &amp; AVSLUTA MED STRETCH</b>
<b>Trygg med boll</b> Träna, träffa ett utvalt föremål. Välj ut ett föremål, hink, kon eller liknande du vill träffa. Försök träffa den med bredsida, vrist, halv volley och inkast (cirka 30 gånger)	<b>Trygg med boll</b> Träna, träffa ett utvalt föremål. Välj ut ett föremål, hink, kon eller liknande du vill träffa. Försök träffa den med bredsida, vrist, halv volley och inkast (cirka 30 gånger)	<b>Trygg med boll</b> Hitta en "målgest" och fint samt träna på de tills du känner dig trygg med målgest/fint	<b>Snabbhet</b> 10x25 meters intervall (maxfart, lätt jogg tillbaka, upprepa) <b>VÄRM UPP INNAN &amp; AVSLUTA MED STRETCH</b>	<b>Trygg med boll</b> Träna mottagning och pass i cirka 20 minuter. Prova 1 och 2 tillslag på bollen. Ta hjälp av en förälder eller kompis för att utföra övningen.	<b>Trygg med boll</b> Träna, träffa ett utvalt föremål. Välj ut ett föremål, hink, kon eller liknande du vill träffa. Försök träffa den med bredsida, vrist, halv volley och inkast (cirka 30 gånger)	<b>Spelförståelse</b> <b>Titta på 1 fotbollsmatch:</b> Fokusera extra på den position du brukar spela & reflektera kring matchen med valfri person



Kryssa i varje utförd uppgift 😊 (Gör detta i din takt och utmana dig att göra nästa uppgift ännu bättre eller snabbare).

