

Passa med någon 40 passningar.	Skott 50 st	Dra bollen med sulan. Höger-Vänster Framåt-Bakåt (3 min)	Tränat på att jonglera med bollen, kicka boll på knä/fot (minst 5 minuter).	Tränat att ta ner en hög boll på bröst, lår eller fot totalt 50 st.
1 2 3	1 2	1 2 3	1 2	1 2 3
Tränat på att jonglera med bollen, kicka boll på knä/fot (minst 5 minuter).	Gör 20 Grodhopp 20 Hopp 180 grader 10 Armhävningar.	Googla Cruyff fint och öva på denna 50 Gångar.	Kör Martin och Therese löpskolning 5 minuter.	Träna volleyskott 15 st med varje fot.
1 2 3	1 2 3	1 2	1 2	1 2 3
Skjut på rullande boll. 30 Skott	Googla: These 5 Skills Will Make You a GOOD Player (AllAttack) Titta sedan på videon vid 2 olika tillfällen	Ät en glass 🍦	Gör en egen konbana med det du har hemma. Driv bollen med både höger och vänster fot. Minst fem minuter.	Träna inkast 30 stycken. (Tänk på fötter i backen)
1 2 3	1 2	1 2	1 2 3	1 2 3
Tränat att driva bollen i en åtta med in och utsida 3 min.	Titta på en fotbollsmatch. Kolla hur många gånger bollen tas emot felvänd under en 10 minutersperiod. Antal=	Gör 20 enbensknäböj på höger ben och 20 på vänster (kolla hur på knäkontroll.se på webben)	Bring Sally up Vid 2 olika tillfällen. Ta med en förälder!	Tränat att ta ner en hög boll på bröst, lår eller fot totalt 30 st.
1 2 3		1 2	1 2 🍌	1 2 3
Tränat på att jonglera med bollen, kicka boll på knä/fot 5 min.	Träna att ta emot ett pass "halvt rättvänd" 20 st	Passa med en kompis eller släkting i 5 minuter. Använd båda fötterna.	Träna att driva bollen i en åtta med in och utsida. Du väljer själv hur länge.	Gör 20 höga hopp 20 Situps 20 Burpees.
1 2 3	1 2 3	1 2	1 2 3	1 2

Bra jobbat fram till denna välförtjänta vila. Under lovet så får du fylla denna bingobricka om du vill.

Målvakter kan om de vill byta ut 5 av rutorna (Ej fys) till eget val utifrån målvaktsspel.

Under höstsäsongen kommer vi sedan köra en utmaning där du får en fördel beroende på hur många rutor (1 ruta = 2-3 kryss) du fyllt i.

10 Rutor = +1

18 Rutor = +2

Full bricka = +3

