FOTBOLLSBINGO FLICKOR 2015

SOMMAR 2024.

TRÄNA BREDSIDA PASS. 10 MINUTER MED MAMMA/PAPPA

SYKON/KOMPIS

TRÄNA PÅ ATT NICKA. 10 MINUTER

BE MAMMA/PAPPA KASTA BOLLEN.

TRÄNA VRISTSKOTT PÅ “RULLANDE BOLL”. 30 SKOTT.

TRÄNA VRISTSKOTT.

10 MINUTER

LÖPNING 1 KM

TRÄNA BREDSIDA PASS. 10 MINUTER MED EN KOMPIS.

TRÄNA BREDSIDA PASS. 100 STYCKEN MOT EN VÄGG.

VOLLEY: BE NÅGON KASTA BOLLEN OCH PASSA MED VOLLEY TILLBAKA. 30 GÅNGER.

10 MINUTER

KONDITION: SPRING 500 METER, GÖR 15 UPPHOPP SPRING 500 METER.

TRÄNA PÅ ATT GÖRA 30 VÄNDNINGAR MED BOLLEN RUNT EN KONA, STOLPE.

TRÄNA BREDSIDA PASS. 10 MINUTER MED EN KOMPIS/FÖRÄLDER/SYSKON.

VRISTSKOTT: TRÄNA PÅ ATT SKJUTA 30 STRAFFAR I TOMT MÅL.

10 MINUTER

KONDITION: SPRING 40/20. SPRINGA MINST 5X40 SEKUNDER.

DRIV BOLLEN I 10 MINUTER. GÖR EN SLALOMBANA. ANVÄND HÖGER OCH VÄNSTER FOT.

TITTA PÅ FOTBOLLS-EM/ALLSVENSKAN PÅ TV. 30 MINUTER.

EXTRA PLUS OM NI KIKAR PÅ AIK😊.

SPELA BARFOTA MED KOMPIS/FÖRÄLDER/SYSKON PÅ STRANDEN/GRÄSET.

TRÄNA BREDSIDA PASS. 10 MINUTER MED MAMMA/PAPPA

TRÄNA PÅ ATT NICKA. 10 MINUTER

BE MAMMA/PAPPA KASTA BOLLEN.

TRÄNA BREDSIDA PASS. 10 MINUTER MED DIN SÄMRE FOT.

NAMN:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

LÄMNAS IN TILL LEDARNA EFTER SEMESTERN. FÖRSTA TRÄNINGEN EFTER SEMESTERN ÄR 6 AUG.

 VID BRA UTFALL LOVAR VI LEDARE EN ÖVERRASKNING.

LEDARNA