

# GIF NIKE F10s **Julbingo** 2020

- ✓ Gör så många du kan
- ✓ Sätt en kryss för utförd utmaning
- ✓ Varje uppdrag kan göras flera gånger, sätt då flera kryss i rutan
- ✓ Lämna in till tränarna senast 12 januari
- ✓ Inlämnat bingo = pris



F10



**GOD JUL!**



Knäkontrollsinfo: Knät ska peka rakt över foten, inga knän ska "peka inåt", gör övningen lugnt & fokuserat.	Stå på ett ben och skriv namnet på alla i laget med foten i luften. Byt ben efter hälften av kompisarna.	Försök träffa ribban på ett mål från ca 7-8 meters avstånd. Om du träffar får du en shoutout 😊	Försök att slå ditt kickrekord. Försök i minst 5min x 3 dagar	Ut och jogga en runda med en vuxen
Hoppa 100 hopprensvarv. Har du inget hopprep – låtsas.	Gör 3*10 st grodhopp. För att få sätta kryss skall det göras 3 dagar.	Knäkontroll: Armarna pekar framåt. Gör knäböj (med båda benen i marken). 20 ggr.	Spring maxfart i 15 sek. Vila 30 sek. Gör detta 4 gånger.	Träna på en favoritfint minst 30 ggr i rad, prova sen att dribbla av en förälder/syskon med finten!
Knäkontroll: stå på ett ben, händerna på höften. Gå så djupt ner du kan. Upprepa 10ggr på varje ben	Gör 3*30 sek plankan. Tips: spänn kroppen, tänk att den ska vara rak. Gör detta i 3 dagar.	Gör 2*10 burpees För att få sätta kryss skall det göras 3 dagar.	Knäkontroll: Utfallssteg, 3*10 på vardera ben.. Händerna på höften. Tips: Gå på räls, inte lina.	Ät en pepparkaka och fundera på hur du vill att ditt fotbollsår 2021 ska vara.
Tvåfotstouch. Snabba steg på boll (höger, vänster – toucha bollen på ovansidan). Gör detta 3*45sek	Gör 3*10 st armhävningar. För att få sätta kryss skall det göras 3 dagar.	Utmana någon att spela 1 mot 1 match mot dig	Spring 5 min. Vila. Spring 5 min. Vila Spring 5 min till.	Spring 3 varv runt ditt kvarter.
Gå 5 varv runt ditt kvarter.	Önskeruta: bygg en snölykta	Fundera på om du kommer på någon ny hejaramsa. Skriv ner och ta med till förslagslådan.	Gå ut och hitta på något utomhus, Minst 60 min.	Gör 3*20 st upphopp. För att få sätta kryss skall det göras 3 dagar

Skriv ner ditt bästa fotbollsminne: