

#Hockeyhemma matchbingo 2

Period 1	Period 2	Period 3	Övertid	Straffar
Gör din bästa målgest, dela med dig på #hockeyhemma	Gör dig redo för nästa säsong. Sätt minst tre mål med vad du vill uppnå under sommaren för att vara bra förberedd	Börja lära dig stå på händer! Träna mot en vägg eller ta hjälp av en vuxen eller en kompis	Ladda batterierna, gör ditt bästa mellanmål och dela med dig på #hockeyhemma!	Bygg en teknikbana där du kan träna på att dribbla. Dela med dig av din bana på #hockeyhemma!
Kosten är viktig för din prestation. Laga en bra lunch eller middag, åt dig själv, en kompis eller din familj.	Kroppskontroll! Öva på att få med dig alla dina kroppsdelar. Gör 20 kullerbyttor och hjula 20 gånger	Testa en annan idrott! Att hålla på med flera idrotter är bra för att utveckla ditt hockeyspel. Padel, tennis, fotboll, klättring, simning är några förslag. Välj själv!	Jonglera med bollar, hur länge kan du hålla dem i luften?	Jonglera med puck och klubba. Passa/kasta en puck mellan varandra, ta emot pucken med bladet!
Utmana en kompis i en stegtävling, hur långt går du på en vecka?	Sätt ihop ett träningspass på 30 minuter, få med dig familjen, alla väljer en övning var.	Samla kottar eller stenar vid närmsta backe, transportera 10 kottar nerifrån och upp på 10 olika sätt!	Börja varje morgon med att sätta ett mål, i dag ska jag bli bättre på att...	Idag skjuter du 100 skott, räkna antal mål och upprepa imorgon!
Kör en hopptävling med en kompis, vem kommer längst på 3 jämfotahopp?	Skottkärran! Ta hjälp av en kompis som håller dina ben, du går en vald sträcka på händerna.	Vilket är ditt bästa hockeyminne? Använd #hockeyhemma och dela med dig!	Välj en spelregel i regelboken som du ska läsa på om.	Gör en hinderbana av saker du hittar ute, utmana en kompis!

Läs mer om #hockeyhemma på swehockey.se

