

Sommarlov!



FOTBOLLSBINGO

Här är ett fotbollsbingo för alla fotbollsälskare som vill träna lite extra i sommar.

Sätt ett kryss över de rutor som du gjort.

Efter sommaren lämnar ni er "bingobricka" till oss tränare. Priser utlovas till alla deltagare. Lycka till och glöm inte att njuta av sommaren.

Kul om föräldrar kan delge också detta i form av bilder/filmer vår sida så barnen kan inspirera varandra.

Ditt namn:				
Träna på att göra bicykletas i vattnet	Träna skott! Skjut 30 skott på liggande boll, 15 skott ska träffa mål. Förälder som målvakt.	Träna på att kicka med bollen i 30 min.	Slå ditt personliga rekord i kickning utan studs i sommar.	Gå till fotbollsplanen vid zacharias/hugo och lira fotboll med kompisar.
Träna fotboll mot en vägg i 30 min	Kicka med fotbollen med en studs mellan varje kick. Träna och se om du klara 10 kickar. Grymt i så fall!	Kontakta någon i laget som du inte lekt med tidigare och hör om ni ska leka, lira fotboll eller göra något annat kul!	Se en flim en regnig sommardag med minst tre kompisar.	Träna längdhopp på stranden.
Spela beachfotboll med kompisar eller någon annan som du träffar på stranden.	Ut och jogga en runda med en Förälder.	Träna på nickar.	Träna på att göra finten elastico. (googla)	Träna skott! Skjut 30 skott på rullande boll, 15 skott ska träffa målet för att få ett kryss.
Gör upp en riktigt rolig hinderbana utomhus som du kan köra med eller utan kompisar, test både med och utan boll	Även om fotboll är helt fantastiskt så testa att spela någon annan bollsport med kompisarna.	Gå till Lunden och träna på att kicka med en kotte, grymt om du klarar du 3 kickar!	Gör 3x10 st. armhävningar under en dag. Gör detta 3 dagar i följd.	Träna i vattnet på att kasta dig som en målvakt.
Se om du kan få ihop minst 5 kompisar för att spela fotboll	Ät en stor glass i lunnakiosken.	Gör 3x20 st. upphopp under en dag. Gör detta 3 dagar i följd.	Läs en bok/text/youtube om ditt favoritfotbollslag eller favoritfotbollsspelare.	Träna på överstegsfinter, båda fötterna. 15 min.