



# Fotbollsbingo 2017 – GIF P-08



<i>KICKAT BOLLEN 10ggr UTAN ATT DEN NUDDAR MARKEN</i>	<i>ÄT EN GLASS</i>	<i>TRÄNA ATT DRIBBLA/FINTA MOT NÅGON...MINST 10ggr ÅT BÅDA HÅLL</i>	<i>LÄS EN BOK</i>	<i>TRÄNA INKAST MOT EN VÄGG ELLER MED EN KOMPIS... TÄNK PÅ ATT INTE LYFTA PÅ FÖTTERNA.</i>
<i>BADA I HAV/SJÖ/POOL</i>	<i>NICKA BOLLEN 10ggr, KOM IHÅG ATT INTE BLUNDA, TITTA PÅ BOLLEN</i>	<i>MATCH DRA IHOP ETT GÄNG OCH SPELA MATCH...</i>	<i>HITTA EN KULLE... SPRING 10ggr UPPFÖR (GÅ NERFÖR) SPRING 10ggr NERFÖR (GÅ UPPFÖR)...</i>	<i>SKJUT 15 STRAFFAR</i>
<i>VRI STSKOTT...15mi n ANTINGEN LÅNGA, HÅRDA PASSNINGAR TILL NÅGON ELLER MOT ETT MÅL</i>	<i>CYKLA 15mi n</i>	<i>TRÄNA ÖVERKROPPEN 10st ARMHÄVNING 10st SITT-UPS 10st UPPHOPP. UPPREPA 3ggr</i>	<i>ÅK VATTENRUTCHBANA</i>	<i>DRIV ...15mi n GÖR EN BANA... TRÄNA BÅDE HÖGER OCH VÄNSTER FOT</i>
<i>TRÄNA INLÄGG MED NÅGON...MINST 15st MED HÖGER OCH VÄNSTER FOT</i>	<i>HOPPA HOPPREP I 5mi n... UTMANA MAMMA ELLER PAPPA...</i>	<i>VILA</i>	<i>JOGGA 15mi n... GÄRNA EN TUR I SKOGEN PÅ KLURIGA STIGAR, TA MED EN KOMPIS</i>	<i>SIMMA 50meter</i>
<i>LIGG PÅ GRÄSET, SAMTIDIGT SOM DU GÖR EN "SITT-UP" KASTAR DU BOLLEN MOT EN VÄGG OCH FÅNGAR DEN PÅ VÄG NER</i>	<i>BE NÅGON ATT KASTA EN BOLL TILL DIG SOM DU, PÅ VOLLEY MED BREDSIDAN, SPARKAR TILLBAKA... 20ggr MED BÅDA FÖTTERNA...</i>	<i>GÖR DIREKTPASSNING MOT EN VÄGG (2-3m IFRÅN) ELLER TILL EN KOMPIS... MINST 50 PASSNINGAR MED VARJE FOT</i>	<i>TITTA PÅ FOTBOLLSMATCH PÅ TV...TITTA PÅ HUR DE SPRINGER UTAN BOLL OCH MED BOLL...ÄT POPCORN...MÅ GOTT</i>	<i>DUELL UTMANA NÅGON SOM DU SKA SPRINGA I KAPP OCH TA BOLLEN AV...BYT EFTER 5 BRYTNINGAR... UPPREPA 3ggr</i>

