



Fixar du hela bingobrickan?

Spela fotboll när det regnar	Utmana en vuxen på en match 1 mot 1	Utmana en vuxen på hopprepstävling. Vem hoppar flest hopp på 3 min.	Träna på en riktig snygg målgest och filma den och lägg upp på vår "min fotboll" sida	Spela fotboll med en kompis
Försök träffa ribban så många gånger du kan på 20 försök	Kasta upp bollen i luften och ta ner den på foten. 30 gånger.	Stå i plankan i sammanlagt 3 min. Går bra att ta pauser och göra i omgångar.	Ät en glass	Ta med en förälder eller annan vuxen på en 1 km löprunda
Se en fotbollsmatch på TV och följ en spelare extra och se vad hen gör på planen	Lägg bollen på nacken i 10 sekunder	Gå en härlig promenad och ha bollen med dig	Bada 3 ggr på samma dag.	Gör 30 överstegsfinter
Be någon kasta bollen till dig och öva volleypassar tillbaka	Träna på att trixa i 20 minuter	Blunda och stå på ett ben när du borstar tänderna under 5 dagar. Byt gärna ben efter 1 min.	Sov med en fotboll	Gör en dribblingsbana som du dribblar 10 varv
Utmana någon på en straffsparktävling. Skjut och var målvakt 5 gånger var.	Spela och lek med bollen barfota på en strand eller på gräset i 20 min	Nicka bollen 3 gånger utan att tappa den.	Skjut 20 frisparkar	Slå 30 långa pass(20 min) ihop med en kompis/ förälder