

# ✦ SOMMARUTMANING IFK ASPUDDEN-TELLUS



## ✦ DEL I • KICKA \_\_\_\_\_ POÄNG

Antal kickar innan sommaren \_\_\_\_\_ st

Antal kickar efter sommaren \_\_\_\_\_ st

Skillnad \_\_\_\_\_ st

(5 poäng för varje ny kick du klarar)

## ✦ DEL II • DAGAR MED BOLL \_\_\_\_\_ POÄNG

Sätt ett streck för varje dag du gör något med en boll, fotboll eller annan boll räknas. (1 poäng per dag)

_____
_____

## ✦ DEL III • FOTBOLLSBINGO \_\_\_\_\_ POÄNG

(1 poäng för varje ruta, 5 poäng för 5 i rad)

Spela fotboll med en kompis	Se en fotbollsmatch på TV	Sova med en fotboll i sängen	Skjuta 10 st höjdare	Göra en egen dribblingsbana och dribbla igenom den 10 gånger
Skjuta 25 skott	Passa med förälder eller någon annan, minst 50 passningar	Testa en ny sport	Spela fotboll på stranden	Äta en glass
Skjuta 2 skott i ribban eller 4 i stolpen	Cykla på utflykt	Spela med en kompis på en fotbollsplan	Träna på att nicka	Titta på en fotbollsmatch, inte på TV
Träna på att kicka bollen med foten/knät i 10 minuter	Skjuta prick och träffa 5 uppställda mål	Spela match med familjen/släkten	Läsa en bok	Slå 25 passar mot en vägg eller mur
Bada tillsammans med en boll	Skjuta 10 straffar på en kompis	Spela fotboll i skogen	Stå i mål när en kompis skjuter 10 straffar	Fotbollsans, dansa till musik samtidigt som du dribblar med en boll

✦ NAMN \_\_\_\_\_

✦ POÄNG \_\_\_\_\_ (Del I + Del II + Del III)