|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jonglera**  20 min | **Hjälp**  mamma eller pappa vid grillen | **Skjut**  75 hårda skott | **Löpning**  10 min | **Skjut 50 skott**  när en vuxen står i mål |
| **Kicka fotboll**  på en strand | **Kom på en hejaramsa** för IFK Berga p-11 | **Jonglera**  10 min | **Nicka bollen**  5 ggr | Kom på en **ny målgest** |
| **Träna vändning** med boll i 30 minuter | **Skjut 50 straffar** | **Ät en glass** | **Jonglera**  5 i rad | **Vattenkrig ute** |
| **Slå 100 bredsida** passningar med någon i familjen | **Fixa frukost**  till familjen | **Spring 10 varv med fotboll runt huset/lägenhetshuset** | Lär dig en **ny fint** | **Kicka fotboll** på en gräsmatta |
| Träna på **skottfinter** i 20minuter | **Spela fotboll**  med en kompis i 30 minuter | **Träffa ribban**  10 gånger | **Hoppa jämfota**  med fotbollen mellan benen 10 gånger | **Putsa fotbollsskorna** i 5 minuter |



**Sommarbingo IFK Berga P-11**