



## Fotbollsbingo för F15!

Här kommer ett fotbollsbingo för alla fotbollsälskare som vill träna lite extra under sommaruppehållet. Sätt kryss över de rutor som du har gjort. Lycka till och glöm inte att njuta av sommaren!



Kicka bollen med ditt lår 10 gånger utan att den nuddar marken.	Driv bollen runt ett hus	Passa bollen till en kompis eller mot en vägg 50 stycken	Driv bollen med höger fot 20 meter	Träna skott mot en vägg eller ett mål 20 stycken
Cykla i 20 minuter	Sov med en fotboll en natt	Bada efter att du spelat fotboll med en kompis	Träna på att driva bollen i en åtta med in och utsida 10 gånger	Tränat att ta ner en hög boll på bröst, lår eller fot.
Passa bollen till en kompis eller mot en vägg 50 stycken	Öva på en målgest	Träna skott mot en vägg eller ett mål 20 stycken	Driv bollen runt ett hus	Stå i mål och gör 10 räddningar
Driv bollen med vänster fot 20 meter	Se en fotbollsmatch på tv eller på youtube	Ät en glass	Passa bollen till en kompis eller mot en vägg 50 stycken	Spela en match med en kompis mot två vuxna
Ligg ner på marken samtidigt som du gör 10 sit-ups och kastar bollen mot en vägg och fångar den	Sparka fotboll mot en vägg i 15 minuter	Driv bollen med vänster fot 20 meter	Träna skott mot en vägg eller ett mål 20 stycken	Driv bollen med höger fot 20 meter

Tack för en härlig fotbollssäsong så här långt! /Tränarna

