



Innebandybingo!



Sirius F08 - HT 2019, inlämnas senast tis 10:e dec

Namn: _____

Regler

Klara rader och få lotter. Ju fler lotter du har, desto större chans att vinna. Det går inte att räkna sådant som sker på träningar (däremot före och efter träningar). Visa för en tränare, förälder eller kompis och skriv det datum ett moment klarades.

Priser

Fina priser. Lycka till!

Utmaningar

Växlingar = vanliga dribblingar forward - backhand, Vickningar= härl - tå dribblingar

Dribblingar = välj själv växlingar, vickningar el blandat

OBS! Alla dribblingar ska denna gång vara skyddade, dvs sker på sidan av kroppen med kroppen mellan bollen och där man tänker att målet är.

Nivå (Max = 10 lotter)	Moment Datum + Sign	Moment Datum + Sign	Moment fh=forehand Datum + Sign
Rubin(ska göras på samma dag) 1 lott	Växlingar 200 totalt _____	Vickningar 200 totalt _____	Jonglera fh 100 totalt _____
Diamant (ska göras på samma dag) 2 lotter	Växlingar 400 totalt _____	Vickningar 400 totalt _____	Jonglera fh 200 totalt _____
Brons (kan göras på olika dagar). 1 lott	Växlingar 12 st på 10s _____	Vickningar 12 st på 10s _____	Jonglera fh 10 ggr _____
Silver (kan göras på olika dagar). 1 lott	Växlingar 20 st på 10s _____	Vickningar 20 ggr på 10 s _____	Jonglera fh 20 ggr _____
Guld (kan göras på olika dagar). 2 lotter	Växlingar 32 st på 10s _____	Vickningar 32 ggr på 10 s _____	Jonglera fh 40 ggr _____
Kevlar (kan göras på olika dagar). 1 lott	10 armhävningar (eller 20 på knä) _____	Stå i planka 90 s _____	Spring eller jogga 1 km _____
Bonus 2 lotter	Se en SSL-match _____	Få tre SSL-autografer _____	Öva in ett jongleringstrix _____