



Innebandybingo!



Sirius F08 - VT 2020, inlämnas senast tis 14:e april

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! Om man klarar guld ska man vara beredd att visa upp det på träning.

Nivå (Max = 10 lotter)	Moment Datum + Sign	Moment Datum + Sign	Moment fh=forehand Datum + Sign
Rubin(ska göras på samma dag) 1 lott	Växlingar 300 totalt _____	Vickningar 300 totalt _____	Jonglera fh 200 totalt _____
Diamant (ska göras på samma dag) 2 lotter	Växlingar 500 totalt _____	Vickningar 500 totalt _____	Jonglera fh 300 totalt _____
Silver (kan göras på olika dagar). 1 lott	Växlingar 24 st på 10s _____	Vickningar 24 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 50 ggr _____
Kevlar (kan göras på olika dagar). 2 lott	10 armhävningar (eller 20 på knä) _____	Stå i planka 100 s _____	Spring eller jogga 2 km _____
Bonus 2 lotter	Se en SSL-match _____	Få tre "high five" av SSL-spelare _____	Öva in ett jongleringstrix _____

OBS! Alla som lämnar in senast den 14:e mars får en extra lott!