

FOTBOLLSBINGO

IBFF F-16



Här kommer ett fotbollsbingo för alla tjejer som vill ha lite extra utmaning över sommaren! Sätt ett kryss över de rutor som du gjort.

Efter sommaren lämnar ni in er bingobricka till oss tränare och vi räknar ihop alla kryss! När vi _____ kryss tillsammans bjuder tränarna på glass!

Cykla minst 5 km	Träna finter i 10 minuter. Du bestämmer vilken/vilka!	Bada i havet eller en sjö	Slå ditt rekord i att jonglera med bollen. Skriv upp ditt nya rekord!	Träna på inkast – 15 st. Tänk på att inte lyfta på fötterna.
Utmana någon att hoppa längdhopp på en strand. Vem vann?	Träna på skott på liggande boll – 30 skott med valfri fot	Träna vändningar i 10 minuter.	Se på en fotbollsmatch.	Ställ upp en flaska/hink och försök pricka den 15 gånger.
Lyssna på en fotbollslåt.	Spring en runda med en vuxen.	Ät en glass 	Spela fotboll barfota	Träna på att jonglera med studs i minst 10 minuter.
Hitta på och träna in en snygg målgest! Den som vill får visa upp på första träningen.	Sök efter en fotbollsspelare på Youtube och kolla på nån fint – försök gör likadant.	Träna straffar med en kompis – turas om att skjuta och va målvakt. Minst 10 straffar var.	Bygg en rolig hinderbana och kör själv, med familj eller med lagkompisar.	Ha en helt skärmfri dag.
Spela match med kompisar eller familj/släktingar!	Träna på breddidor med en kompis eller någon i familjen. 30 passningar per fot.	Spela fotboll – belöna dig med saft eller en glass efteråt.	Träna på skott på rullande boll – mins 30 skott med valfri fot	Låt någon kasta en boll till dig och träna att fånga den med ”grävskopan” i minst 10 min.