

Fotbollsbingo 2023 F12

TRÄNA PÅ ATT JONGLERA MED BOLLEN (knä/fot) 3 DAGAR I MINST 10 MINUTER. Vad blir ditt rekord?	ÄT EN GLASS	SKJUT 15 STRAFFAR VRISTSKOTT	TRÄNA ATT DRIBBLA/FINTA MOT NÅGON...MINST 10ggr ÅT BÅDA HÅLL
TRÄNA INKAST MOT EN VÄGG ELLER MED EN KOMPIS... TÄNK PÅ ATT INTE LYFTA PÅ FÖTTERNA	BADA I HAV/SJÖ/POOL	MATCH DRA IHOP ETT GÄNG OCH SPELA MATCH...	HITTA EN KULLE... SPRING 10ggr UPPFÖR (GÅ NERFÖR)
ÖVA PASSNINGAR. 15min ANTINGEN LÅNGA, HÅRDA PASSNINGAR TILL NÅGON ELLER MOT ETT MÅL	CYKLA 15min	TRÄNA SKOTT BÅDE PÅ LIGGANDE OCH RULLANDE BOLL, MED BÅDA FÖTTERNA. MINST 20st AV VARDERA.	DRIV ...15min GÖR EN BANA... TRÄNA BÅDE HÖGER OCH VÄNSTER FOT
LÖPNING 2 KM. TA GÄRNA MED EN KOMPIS ELLER NGN I FAMILJEN!	TRÄNA PÅ EN MÅLGEST	JOGGA 15min... GÄRNA EN TUR I SKOGEN PÅ KLURIGA STIGAR, TA MED EN KOMPIS	LIGG PÅ GRÄSET, SAMTIDIGT SOM DU GÖR EN "SITT-UP" KASTAR DU BOLLEN MOT EN VÄGG OCH FÅNGAR DEN PÅ VÄGNER
BE NÅGON ATT KASTA EN BOLL TILL DIG SOM DU, PÅ VOLLEY MED BREDSIDAN, SPARKAR TILLBAKA	GÖR DIREKTPASSNING MOT EN VÄGG (2-3m IFRÅN) ELLER TILL EN KOMPIS... MINST 50 PASSNINGAR MED VARJE FOT	TITTA PÅ MINST 2 VM-MATCHER PÅ TV...TITTA PÅ HUR DE SPRINGER UTAN BOLL OCH MED BOLL...(ÄT POPCORN)	DUELL UTMANA NÅGON SOM DU SKA SPRINGA I KAPP OCH TA BOLLEN AV...BYT EFTER 5 BRYTNINGAR... UPPREPA 3ggr

Sätt kryss över de rutor som du gjort, efter sommaren lämnar ni er "bingobricka" till oss ledare. Vi hoppas du siktar på så många kryss som möjligt men minst 10, då blir det glass! :)

Lycka till och glöm inte att njuta av sommaren!

NAMN: _____