



Fotbollsbingo

Fotbollsbingon är frivillig att genomföra men kan vara ett roligt sätt att träna lite extra och utmana sig under sommaruppehållet. Sätt ett kryss i rutan när uppdraget är utfört. Efter sommaruppehållet lämnar ni in fotbollsbingon till tränarna och vi ser hur många kryss vi lyckats samla ihop i laget tillsammans.

Lek en lek eller spela ett spel med kompisar och/eller familj.	Jonglera/kicka bollen. Träna 15 minuter. Mål: slå ditt rekord.	Se en fotbollsmatch under fotbolls-EM.	Bada i havet eller i en sjö.	Öva in en målgest.
Träna breddsidepassningar 30 st på varje fot. Mot en vägg eller med en kompis.	Cykla 5 km.	Stå på ett ben 30 sek byt ben och stå 30 sek. För mer utmaning, blunda.	Träna nickar, be någon kasta bollen till dig eller kasta bollen själv. 15 st.	Ha vattenkrig med kompisar eller familjen.
Ät frukost, lunch eller middag utomhus.	Spela fotboll på stranden eller i vattnet.	Driv bollen och gör 20 st vändningar. Prova olika varianter.	Skapa en egen teknikbana hemma. Träna banan 5 gånger. Använd båda fötterna.	Ät en glass.
Skjut 30 st skott på mål med eller utan målvakt.	Driv bollen 5 varv runt trädgården eller annan yta.	Dra samman vänner och/eller familj och spela match.	Skärmfri dag.	Försök träffa ribban eller stolpen så många gånger som möjligt på 30 skottförsök.
Läs en bok eller en tidning.	Öva på en fint. Välj en fint och öva 15 gånger på finten. Mot en kona eller en person.	Utöva en annan sport än fotboll.	Be någon kasta bollen till dig och skjut på volley mot mål. 15 gånger.	Jogga 2 km (15 min)

Lycka till och njut av sommaren!

Namn:

