

# **FOTBOLLSBINGO SOMMARUPPEHÅLLET 2023**

**NAMN:**

Lämna tillbaka bingobrickan ikryssad till höststarten så bjuder vi på glass om du lyckats få minst två bingorader vågrätt, lodrätt eller diagonalt

Spring 2,5 km utan att stanna 3 gånger under uppehållet	Hoppa hopprep i 10 min 3 gånger under uppehållet.	Inkast: Se hur långt du kan kasta. Lägga ut mål att träffa	Lär dig en ny fint. Skriv finten här: _____	Hitta ett mål och träffa ribban minst 10 gånger
Spela fotboll på en plan i Lidköping du aldrig tidigare spelat på	Träna på att göra bicykletas i vattnet	Träna på volleybredsidor när någon kastar bollen till dig	Spela fotboll på en strand	Orka att göra 10 st armhävningar på raken
Träna nickar tillsammans med en kompis	Kolla in "Zlatan Ibrahimovic Top 30 Goals" på YouTube		Åk upp till Rådavallen och spela fotboll med en kompis	Hitta en kulle och spring upp för den 10 gånger. Vila mellan varje.
Träna på snygga räddningar i vattnet när någon kastar en boll	Träna skott med den foten som är din "näst bästa"	Kasta 30 inkast mot en vägg. Ta ner bollen med bröstet eller låret.	Läs en bok eller tidning som handlar om fotboll. Vilken blev det?	Uppfinn en målgest som är Din egen.
Slå ditt personliga rekord i trixning. Skriv här _____	Bygg en egen teknikbana och kör minst 8 varv i denna	Gör ett eget träningspass utan boll på 30 min som du blir riktigt trött av	Titta på minst en av Sveriges matcher i VM för damer	Slå tunnlar på en kompis eller någon i familjen som inte är beredd



**LIRAR MED HJÄRTA  
SEDAN 1932**