Fotbollsbingo

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Lätta blå hörlurar**Hitta musik som gör dig peppad! Skriv ner låten:** | **Gör en egen bana och driv bollen i minst 10 minuter.** | **Slå ditt rekord i jonglering, skriv ner rekordet:** | **Lär dig en ny fint och öva på den i minst 10min.** | **Hoppa på ett ben i sidled över en fotboll med vänster ben så länge du orkar.** |
| **Gör överstegsfinten med fart minst 20 gånger.** | **Skjut på ett mål eller mot en vägg i 10min.** | **Titta på en fotbollsmatch. Vad gör lagen bra?** | **Spela fotboll med någon/några kompisar, förälder eller syskon i minst 15 minuter.** | **Rosa fotbollKasta 20 inkast så långt du kan.** |
| **Hoppa på ett ben i sidled över en fotboll med höger ben så länge du orkar.** | **Flamingo simrör nära vattenbank en solig dagBada** | **Lägg 10 straffar och låt en förälder, syskon eller någon annan vara målvakt.** | **Träna på att prickskjuta på något i olika höjder.** | **Slå 30 passningar med bägge fötterna till en kompis eller mot en vägg.** |
| **Skjut med kraft och teknik, minst 10 skott med varje fot.**  QR.png | **Driv med bollen sicksack och avsluta med skott på mål, minst**  **10 vändor.** | **Träna nedtagningar, Be någon kasta 20 bollar åt dig och ta ner med kroppen.** | **Fotbollsdans till valfri musik! Tips här!** | **Bomulls godis i en konÄt jordgubbar, glass eller något annat du tycker är gott på sommaren.** |
| **Närbild av grönt gräsGör kullerbyttor eller hjulningar i gräset.** | **Spela fotboll barfota på en badstrand eller i gräset.** | **Stå målvakt och försök rädda så många straffar som möjligt.** | **Valfri aktivitet:** | **Hitta en liten backe och spring upp för den minst fem gånger så snabbt du kan.** |

**Tack för denna vårsäsong och ha nu en skön sommar alla spelare och föräldrar!**

**Första seriematcherna spelas 10/8 och 11/8. Vi återkommer med startdatum för träningar via hemsidan. Vi uppmuntrar starkt till spontanfotboll tillsammans!**

**Erica, Mattias, Camilla, Daniel och Anna**