

Spela fotboll 3 dagar i rad (att spela fotboll kan vara allt från att spela match till att träna bollkontroll ensam)	Målvaktsträning: Låt en förälder eller kompis skjuta på dig när du står i mål. Gör 5 räddningar	Jonka 5 gånger i rad (med eller utan studs spelar ingen roll)	Be någon att kasta bollen till dig och skjut på volley (när bollen är i luften). Gör 10 mål	Lär dig en fint och gör den på en kompis eller förälder
Kasta upp en badboll i luften eller be någon kasta den till dig. Nicka bollen i mål 10 gånger	Målvaktsträning: Kasta bollen mot en vägg och fånga i "skopan" (se video på youtube) Fånga 15 bollar i rad	Gör knäkontroll 5 dagar - Knäböj - Hoppa på ett ben - Utfallssteg - Höga hopp + landning - Plankan (Se ex. på knäkontroll.se)	Utmana en förälder eller ett syskon på en strafftävling. (ni skjuter och är målvakt varannan gång) 10 straffar var, flest mål vinner	Skriv i gästboken på laget.se och bjud med alla som vill att spela fotboll
Spela fotboll på en strand	Sov med en fotboll i sängen	Skjut 20 skott med fel fot	Hitta på en hejarramsa till SFF	Spela fotboll när det regnar
Slå 50 bra passningar till en kompis eller förälder. Passningarna ska gå efter marken och slås med breddsidan.	Hitta på en egen målgest som du kan göra på matcherna till hösten	Ställ upp 10 flaskor fyllda med vatten. Tävla mot någon om vem som skjuter ner alla på kortast tid. (3 meters avstånd)	Titta på en hel fotbollsmatch utan att använda mobilen (på TV eller live beroende på möjligheterna)	Jonka 10 gånger i rad (med eller utan studs spelar ingen roll)
Driv slalom mellan 10 konor. 5 vändor med varje fot	Spela fotboll varje dag i en vecka	Träffas ett gäng och spela match tillsammans	Spring 1 varv runt en 11-mannaplan utan att stanna	Gör 20 passningar med varje fot

Använd det ni har tillgång till för att genomföra utmaningarna. Två träd kan vara ett mål och som konor kan ni använda skor eller leksaker. :)