

Träna på att göra bicicletas i vattnet	Träna skott i 30 minuter	Träna att trixa med bollen i 30 minuter	Träna längdhopp på stranden	Gör 3*10 st armhävningar under en dag. Gör detta 3 dagar i följd
Träna fotboll mot en vägg i 30 minuter	Trixa med bollen med 1 studs mellan varje kick.	Se en fotbollsmatch på tv	Träna inkast, 20 st utan att lyfta fötterna	Simma 200 meter
Spela beachfotboll med några på stranden	Ut och jogga med en vuxen	Gör 3*20 st upphopp under en dag. Gör detta 3 dagar i följd	Träna passningar med en kompis, 50 passningar	Hoppa hoppprep 20 minuter
Gör upp en hinderbana och kör med och utan boll	Driv bollen med en fot 6x2 minuter	Träna på att göra snurrfinter	Träna på en målgest	Se en fotbollsmatch live
Spela fotboll med minst 5 kompisar från laget	Gör 20 utfallssteg, 20 knäböj och 20 skridskohopp	Spring 60m så fort du kan 4 gånger	Gör planka i 1 minut 3 dagar i följd	Träna på överstegsfinter

Samuelsdals IF Sommarbingo



- Sätt ett kryss för varje utfört uppdrag
- Varje uppdrag kan utföras flera gånger. Sätt då flera kryss
- Sommarbingon är valfri men tränarna lovar att tillsammans göra lika många armhävningar som ni samlar kryss
- Lämna brickan till tränarna efter sommarlovet
- Njut av sommaren