

Fotbollsbingo för Skiljebo P16 – Hösten 2023

Hoppas ni alla haft en bra sommar! Snart börjar fotbollen den 2 augusti. För er som saknar fotbollen och vill tjuvstarta träningen så kommer ett **fotbollsbingo**.

Kryssa för rutan när ni klarat uppdraget – Se hur många uppdrag ni klarar innan träningarna börjar! 😊 **Lycka till**

Fotbollsbingo för Skiljebo P16

Nivå 1	Nivå 1	Nivå 2	Nivå 2	Nivå 3	Nivå 3
Skjut 50 skott med höger fot	Skjut 50 skott med vänster fot	Skjut 100 skott med höger fot	Skjut 100 skott med vänster fot	Skjut 150 skott med höger fot	Skjut 150 skott med vänster fot
Stå på vänster ben 30 sek utan att ramla	Stå på höger ben 30 sek utan att ramla	Stå på vänster ben 60 sek utan att ramla	Stå på höger ben 60 sek utan att ramla	Stå på vänster ben 90 sek utan att ramla	Stå på höger ben 90 sek utan att ramla
Passa bollen med bredsida till en kompis/förälder/vägg 50 gånger med vänster fot	Passa bollen med bredsida till en kompis/förälder/vägg 50 gånger med höger fot	Passa bollen med bredsida till en kompis/förälder/vägg 100 gånger med vänster fot	Passa bollen med bredsida till en kompis/förälder/vägg 100 gånger med höger fot	Passa bollen med bredsida till en kompis/förälder/vägg 150 gånger med vänster fot	Passa bollen med bredsida till en kompis/förälder/vägg 150 gånger med höger fot
Kicka till 5 med att bollen får studsas på marken en gång innan du tar nästa touch.	Lär dig en målgest - hitta gärna på en egen	Kicka till 10 med att bollen får studsas på marken en gång innan du tar nästa touch.	Lär dig en dribbling - Kolla på video eller fråga tränarna/föräldrar om dom kan visa en dribbling	Kicka till 15 med att bollen får studsas på marken en gång innan du tar nästa touch.	Kolla på en fotbollsmatch på tv eller live

