

Fotbollssommar Bingo



| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Gör 10 kickar bara med Höger fot | Nicka bollen 5 gånger utan att den rör marken | Se en EM-Match med Sverige, kolla extra efter om det är några offsidar | Ta med en kompis till Håstens IP och träna lite skott | Lär dig 3 olika dribblingar, helst med både höger och vänster fot. |
| Gör 20 nickar när en kompis kastar bollen till dig | Gör 10 kickar bara med Vänster fot | Träna passningar med en kompis i 20 minuter | Gör följande 3 gånger i rad 10 upphopp 10 armhävningar 10 situps | Slå 50 raka bredsidespass med en vuxen |
| Kom på en hejarramsa för laget | Skjut 10 skott i ribban | Gör 20 kickar på valfritt sätt | Jogga 5 varv runt en 11 manna plan utan att stanna (1500 meter) | Träna minst 50 mottagningar på bröstet |
| Spring 2 km gör 10 armhävningar och 10 situps | Gör en tictoc eller annan film med ett trix. Dela gärna med dina lagkompisar på Snap. | Skut 15 straffar med vänster fot och 15 med höger fot | Kom på en extra sommarträning | Skjut 75 hårda skott(vrist) med höger och vänster fot minst 25 st med varje fot |
| Gör 100 tomtesteg (tådippar) på en boll | Skjut 30 skott på en vuxen | Övar på målvaktsutsparkar minst 20 st i följd | Träna avslut på en kompis i 30 minuter | Öva vändningar med bollen i 30 minuter |

Klarar minst 15 killar en vågrät rad åker vi och spelar Laserdome i höst

För varje klarar ruta genomför tränarna en armhävning.

Bingo:t skall signeras av en förälder i familjen och lämnas in när träningarna tar fart igen i Augusti

Underskrift: _____

Mvh Ledarna