

## FOTBOLLSBINGO

Straffläggning - Sätt 5 mål!	Spela två-mål med några kompisar eller familj	Hitta en kulle och spring 3 gångar uppför den	Skott på mål med breddsidan- 20 stycken	Välj en dribbling från en fotbollsspelare och träna in den!
Passa med en kompis – 3 x 20 passningar	Stå målvakt. Rädda 5 straffar	Spela strandfotboll	Lyssna på en bra fotbollslåt och ät en glass	Träna skott på en studsande boll – 2 x 10 skott
Skott på rullande boll – 3 x 10 stycken	Läs en fotbollsbok	Prick-passning: slå breddsidor och pricka en uppställd hink – 20 stycken	Spela fotboll – 30 minuter på en dag	Träna balans: Stå på ett ben i 30 sek och blunda. Byt ben och gör det igen. Upprepa 5 gångar.
Bada efter att du spelat fotboll	Sätt ett eget personligt rekord i att kicka med bollen	Spela fotboll barfota	Passa: Slå 30 hårda breddsidan- passningar mot en vägg	Titta på fotboll på TV: Titta på hur spelarna springer utan boll och hur de passar varandra
Skjut med fel fot 3 x 15 skott	Driv bollen 5 varv runt trädgården eller annan gräsyta	Hoppa hopprep i 5 minuter – utmana en vuxen	Gör en slalombana och driv bollen genom banan. Använd bara höger fot ibland och bara vänster fot ibland	Träna in en målgest

Varje full rad ger BINGO – full bricka ger SUPERBINGO. Ta med en ifylld lapp på första träningen efter sommaren. Ha så roligt och glad sommar!

