

Sommarbingo - Essinge IK F07

Namn: _____



Skjut 40 hårda skott	Kicka boll i 20 minuter	Se en hel EM-match utan att titta på telefonen eller paddan	Kicka fotboll på en riktig gräsmatta	Gör 100 tomtesteg
Nicka bollen 5 ggr	Ta en knasig selfie med fotbollen	Träna passningar med en kompis i 20 min	Kasta 35 inkast	Slå 50 breidsida passningar med pappa
Kom på en hejarramsa	Vårda dina fotbollsskor i 10 minuter	Jogga 3 varv runt en 11-manna plan utan att stanna	Skjut 100 straffar	Spring 6 ggr över långsidan på en 11- manna plan
Ring en lagkompis som du aldrig har ringt till tidigare	Ta en groupie med fotboll och kompisar	Skjut 15 straffar med höger fot och 15 straffar med vänster fot	Spela spontanfotboll i 30 minuter	Skjut 75 skott
Gör 50 tomtesteg	Skjut 30 skott på mamma som står i mål	Gör 20 utsparkar	Ring en lagkompis och spela fotboll i 30 minuter tillsammans	Kicka fotboll på en strand

Nu är det äntligen sommarlov! Ett sommarlov som är välbehövligt, där du kan vila, läsa boken som du inte har hunnit med, träffa släkt och vänner eller resa bort m.m. Vi tränare vill inte att du glömmar bort att fotboll är roligt (men det vet du redan). Så varför inte ta med dig fotbollen till släkt, vänner eller på resan, man vet aldrig vad som kan hända när man har fotbollen med sig. För att inspirera dig lite extra under sommaren så har vi tränare tagit fram detta "sommarbingo"

Du har fram till den 31-augusti att jobba dig igenom bingon. Vi kommer att utse vinnare i olika klasser, vilka klasser förblir en hemlighet, men flit lönar sig alltid.

Glad sommar önskar Malin, Martin, Niklas, Rikard och Åsa!

