

Sommarbingo 2017 - Essinge IK F07

Namn: _____



Träna hörnor i 30 minuter	Kicka bollen 5 ggr utan att bollen rör marken	Se en hel VM-match utan att titta på telefonen eller paddan	Kicka fotboll på en riktig gräsmatta
Nicka bollen 15 ggr	Spring 3 km 3 gånger	Träna passningar med en kompis i 20 min	Gör 3 X10 armbävningar, 10 sitt-upp, 10 knäböj. Gärna flera gånger under sommaren
Kom på en hejarramsa	Skjut 50 straffar	Jogga 3 varv runt en 11-manna plan utan att stanna	Träna nedtagningar i 30 min
Delta på ett Friskis- och Svettis pass i Råambshovsparken	Spela in en film där du visar ett trick	Skjut 15 straffar med höger fot och 15 straffar med vänster fot	Spela minimatch i 30 minuter
Gör 100 tomtesteg på bollen	Skjut 30 skott på mamma eller annan vuxen som står i mål	Gör 20 målvaktsutsparkar	Träna avslut i 30 minuter

Nu är det äntligen dags för ett välförtjänt och efterlängtat sommarlov. Vi tränare vill gärna uppmuntra dig och din familj att ta med er fotbollen till släkt, vänner eller på resan så att du får chansen att uppleva fler härliga fotbollsstunder tillsammans med nära och kära. Eller kanske som ett sällskap när du är ensam och inte har något att göra. För att inspirera dig lite extra under sommaren så har vi tränare tagit fram ett "sommarbingo". Du har fram till den **31-augusti** att jobba igenom hela bingot och lämna in det på en träning. Vi kommer att utse vinnare i olika klasser, vilka klasser förblir en hemlighet, men flit lönar sig alltid!

Glad sommar önskar alla tränarna

Träna dribblingar i 30
minuter

Slå 50 raka
bredsidespassningar med
pappa eller en annan vuxen

Gör en "slalombana" och
driv igenom den med boll
20 gånger

Skjut 75 hårda skott

Träna vändningar med boll i
30 minuter

