# SOMMAR-UTMANINGEN 2020 F12 MIK

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kicka 5ggr med bollen. Den får studsa | Skjut 30st höjdingar (utsparkar) | Bjud in minst 2st lagkompisar för spontanfotboll | Håll en ballong i luften med fötterna 10ggr | Spring runt med bollen och dribbla i 20 minuter | Plocka smultron och trä upp på ett grässtrå | Cykla 1 timme |
| Öva räddningar med en kompis genom att kasta bollen som skott mot varandra 50 ggr. | Slå 50 hårda passningar med en kompis | Plocka blåbär så att fingrarna blir blåa<br>Gör 20 grodhopp | Skjut minst 10 skott hårt i stolpen | Rör inte en fotboll på en hel dag | Skjut minst 20 straffar med målvakt | Spela fotboll i 30 minuter sent en kväll |
| Slå ditt kickningsrekord 3 gånger | Sov med en fotboll i sängen | Utmana en förälder på fotbollsmatch | Ät minst en glass på en lördag | Skjut 20 hårda skott en söndag | Öva på att skjuta med den sämre foten i 10 minuter | Kasta upp bollen 10 ggr högt i luften och få bollen under kontroll när den kommer ned |
| Baka en sommartårta, ta hjälp av en vuxen | Skjut mål på studsande boll 10 ggr | Gör en dribbelbana och dribbla genom i 20 min | Spela fotboll 2 timmar samma dag | Var målvakt och rädda minst 10 skott | Hoppa hopprep i minst 10 minuter | Öva in en ny målgest. Visa på träning i augusti. |
| Träffa ribban 2 ggr | Spring längs en fotbollsplans långsida med boll på tid 5 ggr. Försök slå din egen tid varje gång. | Prova på en ny sport i 60 minuter. | Jogga 2 varv runt en 11-mannaplan med boll vid fötterna | Träna på en fint i minst 15 minuter | 50 passningar på ett tillslag med en förälder | Bada i en sjö eller i havet, prova att stå på händer i vattnet |
| Skjut mål från halva planen 10 ggr | | | | | | |