



## SOMMAR-UTMANINGEN 2021 F12 MIK



Spela fotboll i 30 minuter sent en kväll	Slå ditt kickningsrekord 3 gånger	Plocka smultron och trä upp på ett grässtrå	Öva in en ny målgest. Visa på träning i augusti.	Utmana ett vuxen på fotbollsmatch
Gör en dribbelbana och dribbla genom 5 gånger	Ät minst en glass på en lördag	Spring längs en fotbollsplans långsida med boll på tid 5 ggr. Försök slå din egen tid varje gång.	Skjut minst 5 skott hårt i stolpen	Slå 15 hårda passningar med en kompis Backa så avståndet blir längre för varje pass
Skjut och träffa ribban 2 ggr	Spela fotboll någon annanstans än på en fotbollsplan	Gör 100 grodhopp (du kan göra några varje dag)	Kasta upp bollen 10 ggr högt i luften och få bollen under kontroll när den kommer ned	Baka en sommartårta, be en vuxen om hjälp
Spela fotboll 2 timmar samma dag	Öva räddningar med en kompis genom att kasta bollen som skott mot varandra 10 ggr.	Slå 5 kullerbyttor i rad	Plocka blåbär så att fingrarna blir blåa	Skjut mål från halva planen 10 ggr
Bada i en sjö eller ett hav och prova att stå på händer	Kasta bollen så långt du kan och försök springa ikapp den innan den stannar, prova minst 3 gånger	Öva på att vara målvakt, be någon försöka göra minst 5 mål när du står i mål	Driv bollen runt en fyrkant 5 varv åt ena hållet 5 varv åt andra hållet	Prova att balansera bollen på huvudet så länge du kan

