|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Borsta tänderna medan du står på ett ben. | Hitta en ”kulle” och spring 10 gånger uppför | Öva på inkast 20 gånger | Passa boll med en kompis. Minst 20st fina bredsidor var. | Gå en promenad med någon du tycker om |
| Skjut 15 skott med ”den svåra foten”. | Kicka en boll 3 gånger utan att den faller i marken | Gör något du mår bra av | Gör ”plankan” i 2 minuter | Kasta upp och nicka bollen med pannan 10 gånger |
| Jogga en runda | Knyt båda fotbollsskorna själv 10 gånger i följd | Gör 5st djupa enbenshopp på varje ben. | Knyt båda fotbollsskorna själv 5 gånger i följd | Skjut skott på rullande boll 10 gånger |
| Gör 20st situps | Skjut 20st skott med vristen | Spela/ lek med bollen barfota i gräset | Titta på en hel fotbollsmatch tillsammans med någon du gillar | Öva på en målgest |
| Sov med fotbollen en natt | Gör 30 st jämfota upphopp | 10 st armhävningar (kan göras på knäna) | Ge en snäll kommentar till en vän | Ät en glass |

# **En bild som visar klocka, smiley, gul, cirkel Automatiskt genererad beskrivningTräningsbingo sommar 2024**

En bild som visar fotboll, boll

Automatiskt genererad beskrivning

Varje full rad (lodrätt, vågrätt eller diagonalt) ger **BINGO**

Full bricka ger **SUPERBINGO**

Vi önskar er en fantastisk och aktiv sommar!

/Alexander, Susanna, Mattias och Daniel