**Innebandybingo BIK F09/10 sommaren 2020**

Utför ett ”uppdrag” och kryssa i rutan (fler kryss i samma ruta är helt ok!). Lyckas ni få bingo? Hur många rader?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Passa med en kompis i 10 minuter | Dribbla utomhus i 15 minuter | Träna ”Snabbare innebandy”  (se video på vår Facebook-sida) | Spela innebandymatch på gatan |
| Gör Knäkontroll (minst 3 övningar i 3 set)  Gör det minst 3 olika dagar | Gör växlingar i fem minuter, vid fem olika tillfällen  (Hur många gör du på 30 sekunder?) | Träna tills du kan ”dutta” med bollen på  klubban 10 ggr | Spring 1 km |
| Skjut 30 skott på en dag.  Gör det minst 3 olika dagar | Låt pappa eller mamma vara målvakt och gör minst 10 mål | Dribbla mellan stolsben eller annat hinder i 10 minuter | Lär dig ett nytt innebandytricks\* |
| Gör en egen innebandybana (teknik/hinder). | Hoppa på ett ben i en minut (30 sek höger, 30 sek vänster) | Spring uppför en lång backe 3 gånger | Pricksytte,  skjut ner 10 st måltavlor (tex. PET-flaskor) på 5-10 meters avstånd |

Ha roligt och testa uppdragen så ses vi när träningarna börjar.

/Ledarna

\*Tips på innebandytricks: Jorden runt, zorro, dutta på backhand, dutta omväxlande forehand/backhand, dutta på högkant, hitta på trickskott eller sök på youtube efter ”innebandytricks” eller kolla in Linnea Hammar (@lh\_innebandy) på Instagram