**FOTBOLLSBINGO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Straffläggning  - Sätt 5 mål! | Spela två-mål med några kompisar | Hitta en kulle och spring 5 gånger uppför den | Skott på mål med bredsida– 20 stycken | Välj en dribbling från en fotbollspelare och träna in den! |
| Passa med en kompis – 3 x 20 passningar | Stå målvakt. Rädda 5 straffar | Spela strandfotboll | Lyssna på en bra fotbollslåt och ät en glass | Träna skott på en studsande boll – 2 x 10 skott |
| Skott på rullande boll – 3 x 10 stycken | Läs en fotbollsbok | Prick-passning: slå bredsidor och pricka en uppställd hink – 20 stycken | Spela fotboll – 30 minuter på en dag | Träna balans: Stå på ett ben i 30 sek och blunda. Byt ben och gör det igen. Upprepa 5 gånger. |
| Bada efter att du spelat fotboll | Sätt ett eget personligt rekord i att kicka med bollen | Spela fotboll barfota | Passa: Slå 30 hårda bredsida-passningar mot en vägg | Titta på fotboll på TV:  Titta på hur spelarna springer utan boll och hur de passar varandra |
| Skjut med fel fot  3 x 15 skott | Driv bollen 5 varv runt trädgården eller annan gräsyta | Hoppa hopprep i 5 minuter – utmana en vuxen | Gör en slalombana och driv bollen genom banan. Använd bara höger fot ibland och bara vänster fot ibland | Träna in en målgest |

Varje full rad ger BINGO – full bricka ger SUPERBINGO. Ta med en ifylld lapp på första träningen efter sommaren. Ha så roligt och glad sommar!