

❄ Sportlovsbingo: Uppdrag & Regler ❄

Målet: Att få så många kryss som möjligt på din bingobricka under veckan. Kan du få full bricka?

Så här gör du:

1. **Välj ett uppdrag:** Varje ruta innehåller en utmaning. Du bestämmer själv vilken ordning du gör dem i.
2. **Genomför och kryssa:** När du har klarat en utmaning gör du ett snyggt kryss i rutan.
3. **Har du ingen boll hemma?** Du kan låna en boll av Jessica.

Träffa vattenflaska med backhand* pass 3 gånger	Spela med en kompis	Dribbla runt 5 saker	Dribbla i en åtta runt två saker	Dribbla i 1 minut utan att tappa bollen
Öva snabb vändning med boll	Spela i 10 min	Hitta på en egen övning	Spela med familjemedlem	Skjut från långt håll
Fira ett låtsasmål	Spela i hall/garage	Ha roligt! ★	Spela på ny plats	Gör 5 pass mot vägg
Öva in en målgest	Öva i pyjamas	Spela i 15 min	Lär någon innebandy	Öva 2 dagar i rad
Gör en hinderbana	Spela med musik	Skjut prick på något	Spela med en vuxen	Hitta på en egen övning

*Backhand = pass med baksida klubb blad.

Namn: _____