



IF Hags

FOTBOLLSBINGO!

Ett fotbollsbingo för sommaruppehållet

Kollat på en fotbollsmatch live	Hoppat hopprep 50 hopp	Spelat i regn eller blåst	Spelat fotboll med kompisar	Nicka boll 3 gånger i rad
Spelat fotboll med en vuxen	Trixat så många år du är	Spelat fotboll på stranden	Övat på inkast	Tränat straffar
Hittat på en ny lagramsa	Slagit personbästa i antalet armhävningar	Gjort utfallssteg 15 per ben	Lärt mig namn på minst 2 spelare i Haga herrlag	Spelat match mot äldre barn
Sprungit 1 km	Stretchat höfter och ben	Spelat 3 mot 3 med kompisar	Gjort plankan i 30 sekunder	Strafftävling med kompisar eller familj
Lärt mig namn på minst 2 spelare i Haga damlag	Planerat och genomfört en egen fotbollsövning	Gjort 20 tåhävningar	Rädda 3 straffar	Hejat på ett lag på TV, med flagga eller halsduk
Gjort 15 burpees	Spelat fotboll minst 10 gånger under ledighet	Spela fotbollsmatch barfota	Kom på en ny målgest	Lär dig en ny fint

Kryssa under sommaruppehållet vad du gjort.

Hur många rutor kan du få ikryssade?