|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jonglera**20 min | **Hjälp**mamma eller pappa vid grillen | **Skjut** 75 hårda skott | **Löpning** 10 min | **Skjut 50 skott** när en vuxen står i mål |
| **Kicka fotboll** på en strand | **Kom på en hejaramsa** för IFK Berga p-11 | **Jonglera** 10 min | **Nicka bollen** 5 ggr | Kom på en **ny målgest** |
| **Träna vändning** med boll i 30 minuter | **Skjut 50 straffar** | **Ät en glass** | **Jonglera** 5 i rad | **Vattenkrig ute** |
| **Slå 100 bredsida** passningar med någon i familjen | **Fixa frukost** till familjen | **Spring 10 varv med fotboll runt huset/lägenhetshuset** | Lär dig en **ny fint** | **Kicka fotboll** på en gräsmatta |
| Träna på **skottfinter** i 20minuter | **Spela fotboll** med en kompis i 30 minuter | **Träffa ribban** 10 gånger | **Hoppa jämfota**med fotbollen mellan benen 10 gånger | **Putsa fotbollsskorna** i 5 minuter |



**Sommarbingo IFK Berga P-11**