

Skriv ditt namn & kryssa övningar som du har gjort. Kom ihåg att man inte behöver göra klart en övning vid samma tillfälle.

SOMMARBINGO

Namn: _____



Vristskott: Skjut 40 skott på mål. Variera "på rull" och stillastående boll.	Bollteknik: Jonglera med eller utan studs. Slå ditt rekord 3 gånger.	Driva med boll: Få hem bollen från parken/affären utan händer. BILVÄGAR UNDANTAG!	Straffar: Sätt bollen i mål minst 20 gånger. Med eller utan målvakt.	Koordination: Hjula 20 ggr Kullerbytta 20 ggr Spring baklänges 10 m, 10 ggr.
Passningar breddsida: Slå 50 passningar till en kompis eller mot en vän. Öva med båda fötterna.	Balans: Stå på ett ben och blunda i 30 sek. Byt sedan fot. Klarar du 1 minut?	Spela: Spela en match mot vem eller vilka som helst. Minst 20 minuter.	Lagkamrat: Ta ut en familjemedlem eller kompis för att spela lite boll.	Målvakt: Stå i mål och be en kompis skjuta på dig och gör 10 räddningar.
Balans med boll: 	Koordination: Sula fram bollen 5 m och sedan bakåt med sulan. Använd varannan fot. 20 gånger.	Rytm: Gör en övning samtidigt som du har musik på.	Heja: Hitta på eller lär dig en hejarsamsa alt. lär dig EM-låten med Molly Sandén. Heja på Sverige i EM.	Knäkontroll: Hoppa fram och landa på en fot och fortsätt hålla balansen. Hoppa sedan bakåt med samma fot. 50 ggr.
Volleyskott: Be någon kasta upp bollen och få till 15 skott på mål innan den har slutat studsas.	Halvtid: Efter en övning tar du något gott att dricka.	Barfota: Spela eller lek med bollen barfota på stranden eller gräset. Minst 10 min.	Dribbla: Bygg en egen teknikbana med hjälp av stenar/pinnar/konor och kör minst 8 varv.	Lär dig två finter: 
Fotbollsmatch: Titta på en EM-match live/på TV. Vilken tycker du var bäst på plan?	Löpning: Spring minst 1 km tillsammans med en kompis eller vuxen, gärna i skogen.	Målgest: Öva på en målgest och visa den för en familjemedlem.	Driv/Skott: Driv bollen framåt ca 5m & skjut på mål. 15 ggr.	Kompis: Lek med en kompis i laget som du inte brukar leka med.

