

## Fotbollsbingo KAIF F10

|                                                                             |                                             |                                                       |                                           |                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Huvud, lår, fot<br>Hur många i rad klarar du utan att tappa bollen i marken | Ta nytt jongleringsrekord                   | Nicka bollen så många gånger i rad utan att tappa den | Spela boll mot vägg med en/flera kompisar | Spela snöfotboll med kompisar                           |
| Spela match ute, på rasten eller fritiden.                                  | Spela "ein studs" med kompis eller förälder | Jogga med fotbollen ute i 10 minuter                  | Ta nytt jongleringsrekord                 | Sitt på golvet och prova jonglera, hur många klarar du? |
| Kasta upp bollen och ta ned den med foten, 10 gånger                        | Träna skott i 15 minuter                    | Utmana mamma/pappa på match                           | Spela match ute. På rasten eller fritiden | Se en match på TV                                       |
| Ta nytt jongleringsrekord                                                   | Spela match ute. På rasten eller fritiden   | Kolla hur många armhävningar du kan göra på bollen    | Jogga med fotbollen ute i 10 minuter      | Träna skott i 15v minuter                               |

Utmana er själva och er familj.

Jonglera med en kompis eller utmana föräldrarna

Kryssa av så många rutor ni kan innan vi drar i gång träningen till våren (inget fusk nu;)

Belöning till alla som klarat alla rutor

Lycka till

