



Sommaren 2022



Fotbollsbingo Åby IF

Spela fotboll på en strand	Träna på att göra cykelsparkar i vattnet	Slå ditt personliga rekord i trixning utan studs i sommar	Öva in en målgest att använda på match	Träna på överstegsfinter och kroppsinter
Gör vändningar med yttersida av foten. 2 x 15 (vänster) 2 X 15 (höger)	Spela två-mål med några kompisar	Hitta en liten kulle och spring det snabbaste du kan uppför. Försök slå dit rekord	Gör några av momenten från knäkontrollsbanan med kompisar eller familj	Stå på ett ben i en minut. Byt sedan ben och ny minut. Blunda gärna.
Bygg en hinderbana utomhus och utmana kompisar eller familjen	Skjut 20 skott med fel fot	Prick-passning. Ställ ut en hink och försök pricka med 20 st bredsidor. Avstånd minst 8 meter	Träna längdhopp på stranden	Sov med en fotboll en natt
Skjut utan att bollen tar mark innan mål 3 x 10 skott	Passa kompis eller syskon med fel fot . 3 x 20 passningar	Gör 3 x 20 upphopp under en dag. Gör detta tre dagar i följd.	Gör en skottkärran stafett med kompisar eller familjen.	Gör en Rainbow-fint. Kolla YouTube för instruktioner
Kasta upp en boll i luften och ta ner på foten. Upprepa och testa både på höger och vänster fot	Se en fotbollsmatch på TV och se om du hittar en favoritspelare	Gör en slalombana och driv bollen med båda sidor av foten. 3 gånger på varje fot	Spela fotboll när det regnar	Lägg upp en bild på dig på lagets Instagram när du äter glass.

- ❖ Kryssa rutan när du gjort uppdraget och lämna in till tränarna efter sommaruppehållet.
- ❖ **OBS!** Fotbollsbingo är frivilligt men vi tränare lovar göra lika många armhävningar (tillsammans) som antalet kryss ni i laget samlar ihop



Tagga gärna bilder när du utför utmaningarna.

Använd **#abyif_p12**

