



FOTBOLLSBINGO ÅBY IF P-2012

Sommaren 2021

Spela fotboll på en strand	Se finalen i fotbolls-EM	Jonglera 4 gånger utan att bollen nuddar marken	Öva in en målgest att använda på match eller träning	Öva på skottfinten 20 gånger
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. Minst 10 gånger.	Gör "åttan" i 2 minuter och sedan flygplanet långsamt på varje ben	Stå på ett ben i en minut. Byt sedan ben och ny minut. Blunda gärna.
Spela fotboll med familjen – 3 dagar på en vecka	Skjut 20 skott med fel fot	Prick-passning. Ställ ut en hink och försök pricka med 20 st bredsidor.	Titta på en av Sveriges matcher i fotbolls- EM	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	Lek med bollen i takt med musik. Minst 2 st hela låtar.	Titta på 3 stycken YouTube-klipp med Lisa Zimouche	Göra en Rainbow-fint. Kolla YouTube för instruktioner
Kasta upp en boll i luften och ta ner på foten. 15 st högerfot och 15 st vänsterfot	Gör överstegsfinten mot ett träd eller flaggstång upprepa 20 gånger	Gör en slalombana och driv bollen med båda sidor av foten. 3 gånger på varje fot	Spela fotboll när det regnar	Designa en fotbollsglass och lägg upp en bild på dig på lagets Instagram när du äter glassen.

- ❖ 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 tillsammans



Det är frivilligt men tagga gärna bilder när du utför utmaningarna.

Använd **#abyif_p12**

