

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| Träna på att göra bicicletas i vattnet | Träna skott i 30 minuter | Träna att trixa med bollen i 30 minuter | Träna längdhopp på stranden | Gör 3*10 st Armhävningar under en dag. Gör detta 3 dagar i följd |
| Träna fotboll mot en vägg i 30 minuter | Trixa med bollen med 1 studs mellan varje kick. | Se en fotbollsmatch på tv | Träna inkast, 20 st utan att lyfta fötterna | Simma 200 meter |
| Spela beachfotboll med några på stranden | Ut och jogga med en vuxen | Gör 3*20 st upphopp under en dag. Gör detta 3 dagar i följd | Träna passningar med en kompis, 50 passningar | Hoppa hoppprep 20 minuter |
| Gör upp en hinderbana och kör med och utan boll | Driv bollen med en fotboll 6x2 minuter | Träna på att göra snurrfinter | Träna på en målgest | Se en fotbollsmatch live |
| Spela fotboll med minst 5 kompisar från laget | Gör 20 utfallssteg, 20 knäböj och 20 skridskohopp | Spring 60m så fort du kan 4 gånger | Gör planka i 1 minut 3 dagar i följd | Träna på överstegsfinter |

Samuelsdals IF Sommarbingo



- Sätt ett kryss för varje utfört uppdrag.
- Varje uppdrag kan utföras flera gånger. Sätt då flera kryss.
- Sommarbingon är valfri men tränarna lovar att tillsammans göra lika många armhävningar som ni samlar kryss.
- Lämna brickan till tränarna efter sommarlovet.
- Njut av sommaren.

Vi kör en kick-utmaning när vi återsamlas i augusti. Kommer du lyckas nå nivå 1=25 st, nivå 2=50 st eller nivå 3=100 st? Priser utlovas till de som vill visa sina utvecklade färdigheter med bollen!

Vill du hitta på något med en lagkompis?

Fråga i lagets WhatsApp-grupp!

