

SOMMARUTMANING: FOTBOLLSBINGO

Utför utmaningarna och kryssa i de ni klarat - vi tränare ser fram emot att höra hur många ni fixat under sommaruppehållet!

Gör 10 mål på 10 meters avstånd med "fel" fot	Dra ihop ett gäng för att spela match, 2x15 minuter	Spela fotboll 30 minuter på en eftermiddag	Gör 10 snurr/helikopterfinter, vila lite och gör sedan 10 till	Kicka (jonglera med fötterna) i 10 minuter, 5 dagar i sträck
Spela fotboll 30 minuter på en förmiddag	Träffa ribban 10 gånger	Skjut 20 skott på mål, på rullande boll	Jogga 3 kilometer med boll	Gör 20 upphopp, 20 armhävningar och 10 sidoplankor på varje sida
Klara att kicka 10 gånger	Titta på en hel fotbollsmatch (Vad gör spelare med resp. utan boll?)	Pricka en målstople 10 gånger från 10 meters avstånd	Gör 50 "step up" (höga knän på stället, nudda bollen varje gång du lyft en fot), utan avbrott	Stå målvakt - rädda och fånga bollen på 10 straffar
Gör 20 mot-/nedtagningar på höjdare från en kompis	Öva in en härlig, unik och egen målgest	Blunda och stå på varje ben i en minut, upprepa 2 gånger	Hitta på en teknikbana och kör den i minst 15 minuter	Spela fotboll 30 minuter på kvällen
Klara att kicka bollen 25 gånger	Jogga 5 kilometer utan boll	Ät glass vid en fotbollsplan	Lägg 20 straffar	Gör 100 bredsidespassningar med en kompis eller mot en vägg