



SK Iron F15s Fotbollsbingo sommaren 2025

Anordna en inkast-tävling (den som kastar längst vinner) med några kompisar. (Kom ihåg hela bollen bakom huvudet och båda fötterna i marken)	Spela en spontan-fotbollsmatch med kompisar från laget 	Utmana en förälder eller ett syskon på flygplan/köttbulle 	Spela fotboll på stranden 
Spring minst 1 km tillsammans med en vuxen 	Se EM-finalen på TV 	Testa en ny glass-sort 	Gör minst 50 passningar med breddsidan per fot, träna med en kompis, förälder eller mot en vägg.
Se minst en av Sveriges EM-matcher på TV	Bada 	Hitta på en ny målgest och visa den för någon i familjen	Ha en helt skärmfri dag
Gör en egen fotbollsträning och hitta på övningar tillsammans med några kompisar	Ta en selfie med minst två av kompisarna i laget	Läs en hel bok 	Träna på att skjuta minst 100 skott mot en vägg eller mot ett mål
Bygg en hinderbana och ta dig igenom den med boll	Gör 10 utfallssteg per ben och 10 benböj.	Leta upp ett videoklipp med en ny fint och träna minst 20 minuter på den	Hitta på en ny hejaramsa till laget

Försök att göra så många aktiviteter som möjligt under sommaruppehållet. Kryssa i rutorna när du har gjort dem och ta med till träningen efter sommaren. Ha en fantastisk sommar!