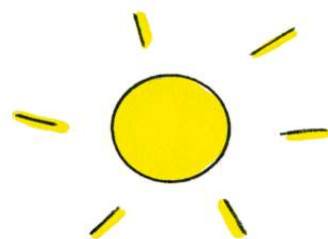


Fotbollsbingo



* sätt ett kryss i rutan när du gjort uppdraget.

* varje uppdrag kan göras flera gånger. Sätt i så fall flera kryss i samma ruta.

*Lämna in till tränarna efter sommaruppehållet.

OBS! Fotbollsbingot är såklart frivilligt men kom ihåg- ju fler kryss

du gör desto fler poäng får ditt lag! (lagen vi delade upp er i på pizzakvällen)

Glad sommar! /Eva, Edde, Stefan, Eva och Klas

Spring 2 km (el 15 min) med en kompis.	Träna passningar med någon i 15 min. (el mot en vägg)	Ät en glass efter att du har tränat.	Se en hel DAM EM-match på TV utan att titta på paddan el mobilen.	När du klarat att kicka 6 ggr.
Spring 2 km (el 15 min) sällskap med vuxen.	Träna mottagningar i 15 min. Be någon kasta höga bollar till dig.	Spela fotboll på stranden.	Lär dig namnet på 5 damspelare i svenska landslaget som spelar EM.	Kasta 30 inkast så långt du kan.
Spring 2 km (el 15 min) själv.	Skjut 30 HÅRDA skott på mål.	Spela "fotboll" i vattnet.	Gå på ett Friskis o Sveltis-pass på en onsdag kl 18-19 i Vildparken. Detta är gratis o barn över 10 år får vara med!	Dra ihop ett gäng och spela en fotbollsmatch.
Spring 3 km (20 min) med sällskap av någon.	Försök träffa ribban el stolpen så många gånger som möjligt på 20 försök.	Stå på ett ben och blunda i 1 min. Byt ben o gör samma sak.	Sov med en fotboll en natt.	Titta på youtube och lär dig någon ny fint.
Spring 4 km (25-30 min) med sällskap av någon.	Gör en teknikbana m hjälp av stenar el likn. Träna både höger o vänster fot.	Laga en maträtt som är bra uppladdning inför träning el match.	Gör 10 armhävningar, 20 situps och 15 upphopp.	Utmana någon på match, 1 mot 1.



Namn: _____