

<p>Dribbla med teknikkula/teknikpuck 5 x 1 minut med vila mellan varje minut</p>	<p>Hoppa hopprep i 7x1 minuter. Hoppa i en minut, sju gånger. (Vila i 30 sekunder mellan varje repetition)</p>	<p>Hatta med en fotboll! Ditt mål är att hatta 5 gånger i följd.</p>	<p>Gå en 20 minuters promenad, själv eller med sällskap, samtidigt som du dribblar en teknikpuck/teknikkula.</p>	<p>Hatta med en fotboll! Ditt mål är att hatta 10 gånger i följd.</p>
<p>Om du har möjlighet: Träna skott på en skottramp. (50 puckar) Målvakt*1 (läs sid 2)</p>	<p>Gå en 10 minuters promenad, själv eller med sällskap, samtidigt som du dribblar en teknikpuck/teknikkula</p>	<p>Spring med en förälder. (Minst en kilometer)</p>	<p>Om du har inlines: Åk inlines i 20 min. (tänk på sittet)</p>	<p>Hoppa hopprep i 5x1 minuter Hoppa i en minut, fem gånger. (Vila i 30 sekunder mellan varje repetition.)</p>
<p>Om du har möjlighet: Träna skott på en skottramp. (80 puckar) Målvakt*2 (läs sid 2)</p>	<p>Gör: 20 armhävningar(vila) 20 situps(vila) 10 burpees(vila) 20 upphopp(vila)</p>	<p>Hatta med en fotboll! Ditt mål är att hatta 7 gånger i följd.</p>	<p>Dribbla med teknikkula/teknikpuck 8 x 1 minut med 20 sekunders vila mellan varje minut</p>	<p>Umgås och lek med någon från laget.</p>
<p>Om du har möjlighet: Träna skott på en skottramp. (20 puckar) Målvakt*3 (läs sid 2)</p>	<p>Dribbla med teknikkula/teknikpuck 10 x 1 minut med vila mellan varje minut</p>	<p>Spring med en förälder. (Minst två kilometer)</p>	<p>Träna in en cool fint</p>	<p>Klara en hel dag utan att titta på en telefon, iPad, dator eller tv-spel. (Du får titta på  sommarlovsmorgon)</p>
<p>Titta på straffläggningen från OS-finalen i Lillehammer mellan Canada och Sverige. (Youtube)</p>	<p>Gör: 20armhävningar(vila) 20 situps(vila) 10 burpees(vila)</p>	<p>Om du har möjlighet: Träna skott på en skottramp. (100 puckar) Målvakt*4 (läs sid 2)</p>	<p>Umgås och lek med någon från laget.</p>	<p>Om du har inlines: Åk inlines i 15 min (tänk på sittet)</p>

Förutsättningar:

- Om ni av någon anledning inte kan genomföra en "bingoruta" t. ex p.g.a. att ni inte äger ett par inlines. Då pratar ni helt enkelt ihop er hemma och skapar en egen aktivitet som bättre passar de egna förutsättningarna. Syftet med bingo är att skapa möjlighet för rörelse och aktivitet. Det måste inte vara idrottsspecifikt!
- Spelarna får max kryssa TVÅ rutor per dag. Man får dock göra fler rutor än två för att det är **roligt**, men det räknas för den skull inte som en avklarad ruta.
- Bingo blir det när alla rutor är kryssade.

Målvakt:

När en bingoruta innehåller en skottrampsövning så får ni, om ni vill, välja något av följande istället:

*1 Kasta tennisboll mot vägg, fånga med plockhandske (5x2 minuter med kort vila efter varje 2 minuter)

*2 Kasta tennisboll mot vägg, stöt mot väggen med stöten och försök fånga den igen med kasthanden (5x2 minuter med kort vila efter varje 2 minuter)

*3 Kasta samtidigt två tennisbollar mot en vägg och försök fånga med händerna. (5x2 minuter med kort vila efter varje 2 minuter)

*4 Stå ca: 1 meter från en vägg.(näsan mot väggen) Be någon att ställa sig bakom och kasta en tennisboll mot väggen. Träna reaktionsförmåga och försök att fånga bollen med valfri hand. Utmaningen är att inte tjuvkika när personen bakom kastar bollen. (5x2 minuter med kort vila efter varje 2 minuter)

Lycka till!