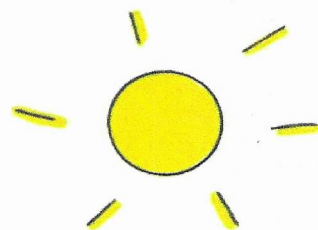


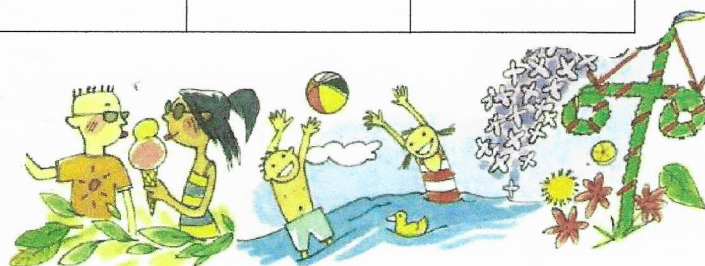
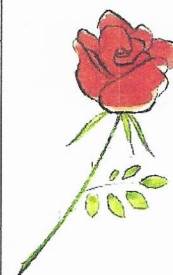
Fotbollsbingo



- * 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.

Glad sommar!

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 VM-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 VM	Kasta 30 inkast så långt du kan.
Spring 2 km (el 15 min) själv.	Skjut 30 HÅRDA skott på mål.	Spela "fotboll" i vattnet.		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: _____