Fotbollsbingo

Fyll brickan och ta med till första träningen efter uppehåll.
Då väntar en belöning...

Spring i 15 minuter	Träna på att jonka - Hur många klarar du?	Ring en lagkompis och spela fotboll	Gör 15 st upphopp, situps, armhävningar x 3gg	Lek med bollen i gräset eller på stranden
Slå 100 bredsides passningar till en vuxen eller vän	Gör en egen bana och driv bollen i den i 10 min	Spring i skogen i 15 min	Stå i mål 15 min - Be en vuxen eller vän skjuta skott.	Träna inkast så långa kast du kan - Hur långt kom du?
Gör 15 st benböj, tåhävningar, utfall x 3	Hitta en kulle och spring uppför 10 ggr i rad	Träna inkast gör 50 st	Passa en vuxen eller vän 100 ggr	Skjut 20 straffar på mål med eller utan målis
Träna vändning med boll i 15 min	Träna på att finta i 10 min	Träna på att skjuta skott i 15 min	Gör 50 st utrull/kast som målis.	Spring i 15 min