



Sandåkerns SK P16 - Sommarbingo v28-31

Namn: _____

Spela fotboll med någon du aldrig träffat förut	Träna olika tillslag 15 min	Trixa med bollen 15 min	Stå i mål 15 min	Öva närkamper 15 min
Träna skott med höger fot 10 min	Träna skott med vänster fot 10 min	Träna på att jonglera 15 min	Spring i valfri fart i 15 min	Värm upp 5 min. Spring snabbt 40 s, vila 20 s x 10
Värm upp 5 min. Spring så snabbt du kan i 15 s, vila 60 s x 8	10 squats, 10 sit-ups, 10 armhävningar och 10 burpees (2 varv)	★ DU VÄLJER ★	Kör knäkontrollsprogrammet 15 min	Träna på att kasta dig som målvakt 15 min
Driv och dribbla i 10 min	Spela fotboll med en kompis så länge du orkar	Träna utsparkar 10 min	Träna frisparkar och hörnor 15 min	Träna nedtagningar och nickar 15 min
Håll ett träningspass för familjen 15 min	Hjälp någon du tycker om ❤️	Ät en riktigt stor glass	Träna passningar på olika sätt 15 min	Egen fotbollsutmaning 20 min

Vårt lagmål: 444 rutor!

Vi är 37 pojkar i Sandåkerns SK P16 och målet är att tillsammans samla ihop 444 rutor under sommaren.

Det motsvarar i snitt 12 rutor per spelare, men det är inget krav att alla ska göra exakt 12 rutor.

Någon kanske klarar 10 rutor, någon annan 14 eller mer. Alla bidrag räknas och hjälper laget mot målet!

När vi tillsammans når 444 rutor firar vi med glass efter sommaruppehållet!

Du kan skriva ner vilka rutor du gjort på din telefon eller be en förälder skriva ut bingobrickan för att kryssa.

Lycka till!

