



FOBOLLSBINGO

Sandåkern flickor 14



ÖVA SKOTT PÅ MÅL 20 GÅNGER MED HÖGER FOT.	SE EN FOTBOLLSMATCH TILLSAMMANS MED NÅGON DU TYCKER OM.	ÖVA PASSNINAR TILLSAMMANS MED EN KOMPIS ELLER NÅGON I DIN FAMILJ I 10 MIN.	HITTA EN ROLIG FOTBOLLSFINT SOM DU VILL LÄRA DIG. TRÄNA PÅ DEN I 10 MIN.
ÄT DIN FAVORTGLASS OCH TITTA PÅ FOTBOLLSKLIPP PÅ YOUTUBE I 10 MIN.	DRIBBLA MELLAN 10 KONER, SKOR, LEKSAKER ELLER ANDRA VALFRIA TING I 10 MINUTER.	ÖVA SKOTT PÅ MÅL 20 GÅNGER MED VÄNSTER FOT.	UTMANA DIN FAMILJ. GÖR EN FOTBOLLSTRÄNING I 20 MIN DÄR DU BESTÄMMER ÖVNINGARNA!
BADA OCH NJUT EFTER ATT DU TRIXAT MED BOLLEN PÅ VALFRITT SÄTT I 10 MIN.	ÖVA PÅ ATT NICKA TILLSAMMANS MED EN KOMPIS I 10 MIN.	ÖVA NÄRKAMPER TILLSAMMANS MED EN FÖRÄLDER I 10 MIN. VÅGA TRYCKA TILL!	ÖVA PÅ ATT STÅ I MÅL I 10 MIN. FÖRSÖK RÄDDA BOLLEN.
ÖVA PÅ ATT JONGLERA UTAN ATT BOLLEN TAR I MARKEN I 10 MIN.	DRIV BOLLEN 10 VARV RUNT DIN BOSTAD ELLER ANNAN VALFRI YTA.	DANSA TILL DIN FAVORITMUSK I MINST 20 MIN OCH ÄT NÅGOT RIKTIGT GOTT!	SPELA FOTBOLL MED FAMILJ/KOMPIS NÄR DET REGNAR MYCKET. SKRATTA TILLSAMMANS!



Sätt ett kryss i rutan när du gjort uppdraget. Vår fotbollsbingo är frivillig men kom ihåg - Vi tränare lovar att göra lika många armhävningar som kryss ni i laget samlar ihop tillsammans.

Vi önskar dig en riktigt härlig sommar!