

## FOTBOLLSBINGO

Här är ett fotbollsbingo för alla tjejer som vill träna lite extra i sommar, eller som har lite svårt att hitta på saker att göra under semestern.

Kryssa i så många ruter du kan eller orkar, och lämna in den på första träningen efter att skolan börjat igen.



Lycka till, och glöm inte att njuta av sommaren!

Träna på att göra Bicykletas i vattnet	Träna skott mot ett mål på liggande boll. Sätt 10 skott i mål på raken!	Träna på att kicka med bollen i minst 30 minuter	Sätt nytt personligt rekord i att kicka (utan studs) 3 gånger. Skriv ditt rekord här:	Gå till IP eller Pilbäck och lira lite fotboll med kompisar.
Träna fotboll mot en vägg i 30 minuter.	Kicka med bollen med en studs mellan varje kick. Träna och se om du klarar 100 kickar!	Ta kontakt med någon i laget som du inte lekt med tidigare och ha en lekdag tillsammans!	Träna på snurrfinten å att du kan göra den åt båda hållen	Träna skott mot ett mål på rullande boll. Sätt 10 skott i mål på raken!
Spela beachfotboll på stranden med en kompis, syskon eller förälder!	Ut och jogga en runda med en vuxen.	Lär dig en ny fint	Gör 3x10 armhävningar 3 dagar i följd	Träna på längdhopp på stranden
Gör en rolig hinderbana utomhus som du kan köra med kompisar. Testa både med och utan boll!	Testa spela en annan bollsport. Padel, Tennis, Basket, Golf... Eller en annan du tycker är kul.	Kicka minst 3 kickar med något du hittar i naturen. En kotte, ett körsbär, en snäcka....?	Läs en bok eller se en dokumentar om en favoritspelare eller favoritlag.	Träna på att stå på händerna i vattnet när du badar på stranden eller i poolen
Få ihop minst 5 kompisar från laget för att spela lite fotboll, spela Daod (en studs) eller någon annan fotbollslek.	Kör ett träningspass på ett utomhusgym, i skogen eller på annat sätt ute i naturen	Gör 3x20 st Burpees 3 dagar i följd	Se en match under tjejernas fotbolls-EM på tv'n. Försök att förstå hur de spelar, och varför de gör som de gör	Träna på överstegsfinter och kroppsfinter i minst 20 minuter sammanhängande.

