





# Fotbollsbingo



<b>Jonglera bollen med knäna 5 ggr i rad eller träna på det i 5 minuter.</b>	<b>Spring 5 varv runt huset eller liknande längd.</b>	<b>Hjula, slå kullerbyttor, hoppa studsatta eller liknande i 10 minuter.</b>	<b>Träna på en målgäst. Om du vill får du visa den efter sommaren.</b>	
<b>Bada i minst 10 minuter.</b>	 <b>Jonglera bollen med fötterna 5 gånger i rad eller träna på det i 5 minuter.</b>	<b>Passa 50 breddsidor till en kompis eller mot en vägg.</b>	<b>Driv bollen 5 varv runt trädgården eller annan yta.</b>	
<b>Stå på ett ben i en minut och blunda. Gör en gång på varje ben.</b>	 <b>Ät en glass.</b>	<b>Håll bollen i luften med studs 10 ggr eller träna på det i 10 minuter.</b>	<b>Kasta upp bollen i luften och fånga den med händerna. 10 gånger utan att tappa den eller träna på det i 5 minuter.</b>	
<b>Vad tycker du är roligast med fotboll? Skriv här i rutan.</b>	<b>Prick-passning: slå breddsidor och träffa en uppställd hink – 20 gånger.</b>	 <b>Träna på en fint 10 gånger.</b>	<b>Skjut 30 skott på mamma eller någon annan som står i mål.</b>	

Sätt ett kryss i rutan när du gjort uppdraget.

Varje uppdrag kan göras flera gånger (det är vi säkra på 😊). Sätt i så fall flera kryss i samma ruta.

OBS: Fotbollsbingot är frivilligt men vi hoppas så många som möjligt av er har lite kul med bollen i sommar.