



FOBOLLSBINGO

Sandåkern pojkar 16

ÖVA SKOTT PÅ MÅL MED HÖGER FOT 20 GÅNGER	SE EN FOTBOLLSMATCH OCH ÄT DIN FAVORITGLASS	PASSA MED EN KOMPIS I 15 MIN	HITTA EN ROLIG FOTBOLLSFINT SOM DU VILL LÄRA DIG OCH ÖVA I 10 MIN
TITTA PÅ FOTBOLLSKLIPP PÅ TV OCH ÄT GODIS	DRIV RUNT MED BOLLEN PÅ VALFRI YTA I 10 MIN	ÖVA SKOTT PÅ MÅL MED VÄNSTER FOT 20 GÅNGER	UTMANA DIN FAMILJ. GÖR EN FOTBOLLSTRÄNING I 20 MIN DÄR DU BESTÄMMER ÖVNINGARNA!
TRIXA MED BOLLEN PÅ VALFRITT SÄTT I 15 MIN	PASSA MED EN FÖRÄLDER ELLER ANNAN ANHÖRIG 15 MIN	TRÄNA PÅ ATT JONGLERA MED BOLLEN I 10 MIN	ÖVA PÅ ATT KASTA DIG OCH RÄDDA BOLLEN I 10 MIN
UTMANA EN FÖRÄLDER OCH SPRING 1 KM TILLSAMMANS	DRIBBLA BOLLEN I EN BANA SOM DU SJÄLV GJORT I 10 MIN	SKJUT HÖJDARE TILLSAMMANS MED EN KOMPIS I 15 MIN	SPELA FOTBOLL NÄR DET REGNAR I 10 MIN



För alla i pojkar 16 som är sugna på att hålla igång fotbollen under sommaren. Sätt ett kryss i rutan när du gjort uppdraget. Lycka till!

Vi önskar dig en riktigt härlig sommar!