

## Harrie FF:s P/F-12 FOTBOLLSBINGO SOMMAREN 2019

Spela fotboll på stranden	Titta på minst tio minuters fotbollsklipp på Youtube	Trixa tio gånger med max en studs på marken mellan varje bollkontakt	Träna på att nicka i fem minuter	Ät en glass
Pricka ribban två gånger i rad från straffpunkten	Gör mål på syskon, förälder eller kompis på en straff	Gör tjugo långskott med "fel" fot	Dribbla av en förälder	Öva på en ny fint
Gör minst tjugo passningar med en kompis	Gör tjugo långskott med "rätt" fot		Spela fotboll när det regnar	Målvaktsträning. Stå i mål på tjugo skott och rulla ut bollen med händerna
Dribbla i 10 minuter mellan tio "sommarkoner" (flaskor, leksaker, stenar etc.)	Bada i havet i minst 5 minuter i sommar	Trixa med bollen 5 gånger utan att röra marken	Se på en dam-VM match i fotboll	Påminn dig själv om att vara lugn och stilla på P7s samlings :) )
Målvaktsträning Kasta bollen mot en vägg och fånga den minst tio gånger	Trixa med bollen minst tre dagar i sträck, minst 5 minuter per gång	Spring med din mamma eller pappa minst 700 meter.	Gör mål på syskon, förälder eller kompis från minst tio meters håll	Lär dig minst 3 namn på spelare i ditt favoritlag i fotboll

Namn: \_\_\_\_\_

Ha en härlig sommar och tack för denna vårsäsongen. Vi ses i augusti.

/Tränarna