**Hej alla killar i P10:1!**

Vinterlov handlar mycket om att vara ledig. Men då vi inte kommer kunna träna med laget under en tid kommer här ett gäng med övningar i form av olika utmaningar som ni ska göra hemma.

Denna **vinterutmaning** kommer utmana er inom två områden:

**Teknik**: Med bra teknik blir ni spelare tryggare med bollen. Är man trygg med boll, så kommer man kunna göra alla övningar bättre och snabbare **men framförallt blir fotbollen mycket roligare!!**

**Fys:**  Lika viktigt som bra teknik är att orka springa en hel match och att vara stark och smidig i kamp om bollen.

**För att utmaningen ska bli ännu roligare så kommer ni kunna vinna priser!**

1. Alla som klarar utmaningarna får en medalj (dvs minst brons på alla rutor).
2. Den som klarar teknikutmaningarna bäst av alla i laget vinner **ett bonuspris för teknisk skicklighet**.
3. Den som klarar fys’en bäst vinner **ett bonuspris för bästa fysik**.
4. **Ett bonuspris** kommer också delas ut till den spelare som utfört **flest träningspass**.

Tiden för utmaningen är mellan **24 december och den 24 januari**.

Så killar är ni beredda för utmaningarna?

Kör hårt!

Hälsningar // Tränargänget!

**Teknik**

* **Bolljonglering och bollkontroll.** 
  1. Träna bollkontroll i x antal minuter. Klicka på någon av länkarna nedan för att hitta övningar för bollkontroll:
     + [Ball Mastery - Inspiration by SvFA | 45 ball mastery exercises - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=QS-cg4So7i4&t=2s)
     + [How to improve your ball control by freekickersz](https://www.youtube.com/watch?v=-pPWe8Rjl9U&feature=youtu.be)
  2. Klara att jonglera/kicka bollen och hålla den i luften utan studs, med fötter, knä, huvud m.m.
* **Fyll i respektive** ruta hur många gånger ni genomfört och klarat utmaningen, totalt under hela månaden. Skriv in ert rekord i rutan ”Totalt antal kickar”.
  1. Brons: 5 min bollkontroll + jonglera 5 gånger utan studs
  2. Silver: 10 min bollkontroll + jonglera 10 gånger utan studs
  3. Guld: 15 min bollkontroll + jonglera 15 gånger utan studs.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Brons | Silver | Guld | Totalt antal kickar |
|  |  |  |  |

* **Finter**. Träna på finter. Fyll i antal minuter spelaren har tränat på respektive fint, totalt under hela månaden. Fyll också i vilken ny fint som lärts in.
  1. Brons: Passningsfint
  2. Silver: Överstegsfint
  3. Guld: Snurrfint
  4. **För bonuspoäng:** Träna in en ny fint. (klicka på länkarna för inspo)
     + https://www.youtube.com/watch?v=L8taGwfp2sU
     + <https://www.youtube.com/watch?v=N-TuSZtyqPY>
     + <https://www.youtube.com/watch?v=y1d__uHGQso>

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Brons | Silver | Guld | Ny fint (namn på fint) |
|  |  |  |  |

* **Skott:** Träna på skott under vintern (vrist och bredsida), och med båda fötterna. För att klara utmaningen ska ni skjuta ett antal gånger enligt nedan. Fyll i antal gånger spelaren genomför respektive nivå, totalt under hela månaden.
  1. För Brons: 15 skott med ”rätt” fot, 10 skott med ”fel” fot
  2. För Silver: 40 skott med ”rätt” fot, 20 skott med ”fel” fot
  3. För Guld: 100 skott med ”rätt” fot, 50 skott med ”fel” fot

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Brons | Silver | Guld |
|  |  |  |

**Fysik**

* **3 kilometer löpning** (kondition) med en förälder eller kompis.
* Fyll i antal gånger spelaren genomför respektive nivå, totalt under hela månaden. Samt bästa tid.
  1. Brons: att klara 3 km (oavsett tid)
  2. Silver: att klara 3 km under 25 minuter
  3. Guld: att klara 3 km under 20 minuter

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Brons | Silver | Guld | Bästa tid |
|  |  |  |  |

* **Styrkeutmaning 1:**
* Fyll i antal gånger spelaren genomför respektive nivå, totalt under hela månaden.
  1. Brons: 10 upphopp, 20 skridskolopp och 20 armhävningar (2 varv)
  2. Silver: 20 upphopp, 30 skridskolopp och 30 armhävningar (2 varv)
  3. Guld: 30 upphopp, 40 Skridskohopp och 40 armhävningar (2 varv)
  4. **BONUS**: Välj nivå och utmana mamma eller pappa för bonuspoäng!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Brons | Silver | GULD | BONUS |
|  |  |  |  |

* **Styrkeytmaning 2:**
* Utmana alla i din familj på **Jägarvila och Plankan**.
  + Fyll i hur många gånger du vunnit totalt under månaden. Meningen är att ni ska utmana föräldrar och syskon så många gånger som möjligt.
  1. Brons: Vinn över ett syskon eller kompis
  2. Silver: Vinn över din pappa
  3. Guld: Vinn över din mamma

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Brons | Silver | Guld | Antal gånger totalt |
|  |  |  |  |

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