**MHFF F2010 Tester sommaren 2023**

**Sprintlöpning 10m**

*Genomförande*: Mät upp en sträcka på 10m. Spring sträckan det snabbaste du kan. Ta hjälp av någon för att stoppa klockan när du springer över mållinjen

*Att tänka på:* Bromsa inte förrän efter mållinjen. Lyft på knäna, luta dig lätt framåt och ta hjälp av dina armdrag när du springer.

**Sprintlöpning 50m**

*Genomförande*: Mät upp en sträcka på 50m. Spring sträckan det snabbaste du kan. Ta hjälp av någon för att stoppa klockan när du springer över mållinjen

*Att tänka på:* Bromsa inte förrän efter mållinjen. Lyft på knäna, luta dig lätt framåt och ta hjälp av dina armdrag när du springer.

**Hopprep**

*Genomförande*: Räkna hur många hopprepshopp du klarar av på 1 minut. Missar du under din minut får du fortsätta att räkna där du var när du missade.

*Att tänka på:* Ett hopprep i plast är snabbare än ett hopprep i tyg. Hoppa utan mellanhopp, då får du upp farten. Att hoppa hopprep är bra både för kondition och koordination!

**Idioten**

*Genomförande*: Ta hjälp av någon vid mållinjen för att stoppa klockan när du är klar. 5m mellan varje kon. Du har 5 koner. Du startar vid den första och springer sen till den andra, sedan tillbaka till den första och sen upp till den tredje osv enligt mönstret 1-2-1-3-1-4-1-5-1

*Att tänka på:* Gör inte en ”kurva” av vändningen utan vänd i ett steg för att få med dig kraft tillbaka. Du behöver inte luta dig ner för att nudda konen utan det räcker med att du sätter benet över linjen när du vänder.

**Stående längdhopp**

Genomförande: Lägg ut ett måttband på ca 3m. Placera tåspetsarna så att de är i höjd med 0 på måttbandet. Hoppa sedan jämnfota så långt du kan. Där du landar stannar du och kontrollerar var den delen av fötterna som är längst bak är i förhållande till måttbandet.

*Att tänka på:* Böj på benen och ta hjälp av ett ordentligt armdrag i hoppet.

**Teknikbana**

Genomförande: 1 meter mellan varje kon (5st). 5m till den sjätte konen. Du driver bollen i slalom mellan de fem första konerna. Sedan driver du upp till den sista konen, rundar den och driver slalom även på vägen tillbaka. Nuddar spelaren eller bollen någon utav konerna avbryts testet och spelaren får börja om.

*Att tänka på:* Bollen nära fötterna, använd både höger och vänster fot samt insida och utsida för att snabbt kunna göra riktningsförändringarna.

**Driva boll 10m**

*Genomförande*: Driv bollen det snabbaste du kan i 10m. Bollen skall vara under kontroll och kunna stannas senast 3m efter mållinjen.

*Att tänka på:* Bollen nära fötterna. Ju fler tillslag du har trots din höga fart desto bättre. Då kan du påverka bollens riktning hela tiden.

**Driva boll 50m**

*Genomförande*: Driv bollen det snabbaste du kan i 50m. Bollen skall vara under kontroll och kunna stannas senast 3m efter mållinjen.

*Att tänka på:* Bollen nära fötterna. Ju fler tillslag du har trots din höga fart desto bättre. Då kan du påverka bollens riktning hela tiden.

**Kickar**

*Genomförande*: Räkna hur många gånger du kan kicka bollen utan att den nuddar marken. Missar du börjar du räkna från början.

*Att tänka på*: Använd inte bara fötterna. Lår och huvud räknas också. Fånga inte bollen med händerna innan den går i marken, försök istället få till ett okontrollerat tillslag. Har du tur så studsar bollen upp så du kan fortsätta ändå. Använder du fötterna försöker du träffa under bollen så att du får rotation på bollen mot dig.

**Precisionspassningar**

Genomförande. En startkon där du har bollarna (helst fem bollar men går med färre bollar också). En kon 5m från startkonen och sen två små mål (kan också vara koner, skor eller vad som helst annat om du inte har några småmål). Målen skall vara placerade 20m från kon 2. Placera målen med lite mellanrum så att du kan välja höger eller vänster. Testet går ut på att du tar en boll och driver den till kon 2. Därifrån slår du en bredsida mot ett av målen och skyndar dig tillbaka för att hämta nästa boll och göra samma sak igen, Proceduren upprepas 5 gånger eller i max 15 sekunder.

*Att tänka på:* Stå inte kvar och titta om din passning gått rätt eller inte.

**Crossbar Challenge**

*Genomförande*: Placera bollen 15m från målet du ska skjuta på. Du ska försöka träffa ribban så många gånger som möjligt av fem försök. .

*Att tänka på:* Jättebra för målvakterna att träna på för att bli bättre på utsparkar exempelvis. Även bra för utespelarna att träna på för att öva sitt tillslag.