



# Stjärnjakten

## Jul och nyårsutmaning

### Jul- och nyårsutmaning: Stjärnjakten!

Bara för att vi tar ledigt från konstgräset betyder det inte att vi ska ligga på latsidan – även om ni självklart kan unna er lite vila också. Under uppehållet kör vi Stjärnjakten, där ni kan samla poäng och bidra till lagets gemensamma mål. Om vi tillsammans når 1000 stjärnor, firar vi i klubbstugan i januari med pizza och film (eller kanske en fotbollsmatch eller något annat kul).

### Så här funkar det:

- **Samla stjärnor:** Du får **en stjärna** per dag genom att göra ett träningspass. Du kan följa förslagen i veckoschemat som vi delar här, eller hitta på något eget – exempelvis innebandy, ishockey, badminton, brottning, orientering eller annan fysisk aktivitet.
- **Registrera din stjärna:** Skriv upp din stjärna på dagen du tränade.

### Rapportering:

Efter den 15 januari skickar du ett sms till Oscar på 073-529 83 17 eller meddelar på nästa träning hur många stjärnor du har samlat.

Nu kör vi, laget! 🤝 Låt oss nå målet tillsammans och se fram emot en härlig lagkväll i januari!



<b>M</b>	<b>T</b>	<b>O</b>	<b>T</b>	<b>F</b>	<b>L</b>	<b>S</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>				

**Skriv  
ut**



# YXHULTS IK P12 EGENTRÄNING

## Förslag på veckoupplägg

- Måndag: Styrka och core
- Tisdag: Teknik och bollkontroll
- Onsdag: Kondition och snabbhet
- Torsdag: Vila eller rörlighets träning
- Fredag: Teknik och spelintelligens
- Lördag: Allround-pass  
(kondition, teknik och styrka)
- Söndag: Vila



### **Måndag: Styrka och core**

Uppvärmning (10 min): Hopprep eller jogging på plats.

#### **Styrkedel (3 varv):**

15 knäböj (med kroppsvikt).  
10 armhävningar (på knä eller tå).  
20 utfallssteg (10 per ben).  
15 höftlyft (ligg på rygg, pressa upp höften).

#### **Core (3 varv):**

30 sek planka.  
15 sit-ups.  
15 sidoplanka med höftlyft (per sida).

#### **Avslutning (5 min):**

Stretch av ben, höfter och rygg.

### **Onsdag: Kondition och snabbhet**

#### **Uppvärmning (10 min):**

Jogga lugnt, höga knän och spark i baken.

#### **Intervaller (20 min):**

30 sek snabb löpning → 1 min lugn gång eller jogg (upprepa 10 ggr).

#### **Spänstövningar (3 varv):**

10 grodhopp.  
10 utfallshopp.  
20 små snabba hopp (med fötterna ihop).

#### **Avslutning (5 min):**

Stretch och andning.

### **Lördag: Allround-pass**

**Uppvärmning (10 min):** Jogga lätt och dynamisk rörlighet.

#### **Styrkedel (3 varv):**

10 knäböj.  
10 armhävningar.  
20 utfallssteg.

#### **Teknikdel (10 min):**

Bollkontrollövningar som ovan.

#### **Konditionsdel (10 min):**

Intervaller: 20 sek snabb löpning → 40 sek gång.

### **Tisdag: Teknik och bollkontroll**

Uppvärmning (10 min): Dynamiska rörlighetsövningar.

#### **Teknikövningar (3 varv, 2 min per övning):**

Driv bollen fram och tillbaka på en liten yta med olika delar av foten (insida, utsida, undersida).  
Väggpass (mot en vägg eller partner).

#### **Kort dribblingsbana (t.ex. runt stolar eller flaskor).**

Avslutning (5-10 min): Skottövning med boll om möjligt (på en vägg eller improviserat mål).

### **Fredag: Teknik och spelintelligens**

**Uppvärmning (10 min):** Dynamisk rörlighet.

#### **Övningar (3 varv):**

Små kortpassningar med en vägg eller en partner.  
Slalomdribbling runt 6-8 föremål (flaskor, koner).

#### **Försök läsa spelet:**

Titta på fotbollsmatcher och analysera spelarnas rörelser och beslut.

#### **Avslutning (5-10 min):**

Skottövningar om möjligt.