

Matchrutin VIF F-13

- Tränare tar med:
 - ✓ Matchtröjor
 - ✓ Västar
 - ✓ Några bollar
 - ✓ Sjukväska inkl. målvaktshandskar, extra benskydd, kaptensbindel, hårsnoddar
 - ✓ Hopfällbar bänk
- Samling sker 30 min före avspark på plats, ombytt och klar.
- Samla alla tjejer, dela ut matchtröjor och ha en matchgenomgång: **10 min**
 - ✓ Kan alla varandras namn?
 - ✓ Bestäm vilka som ska va målvakt, max 1 per period. Håll reda på vilka som stått i tidigare matcher så att alla som vill får möjlighet att stå (uppmuntra alla att testa men inget tvång så länge minst en tjej vill stå).
 - ✓ Bestäm vem som ska va "lagkapten", alltså sköta snacket när vi tackar motståndarna och domaren efter matchen. Variera person precis som med målvakt.
 - ✓ Fråga vad vi tränat på i veckan och låt tjejernas svar bli planen för vad vi ska fokusera på i matchen. Relatera till både anfallsspel och försvar. Lyft att det viktigaste alltid är att ha kul!
 - ✓ Ser ni att någon tjej bär smycken – ta hjälp av föräldrar att åtgärda!
 - ✓ Fråga om någon behöver kissa – ta hjälp av föräldrar att åtgärda!
- Uppvärmning: **5 min**
 - ✓ Jogga två och två i två led, fram och tillbaka ca 15 m, vänd utåt. Sidledshopp, höga knän etc. Syftet är att få tjejerna fokuserade och göra samma sak i grupp för lagkänslans skull.
 - ✓ **Alt. 1** - Om utrymme och tid finns: **10 min**
 - Alla spelare, alternativt endast utespelare: Kör två "kvadrater" med 1-2 spelare som jagar boll. Övriga ska passa bollen mellan sig inom kvadraten.
 - Endast målvakterna: Låt målvakterna skjuta några skott var på varandra med stöd från tränare.
 - ✓ **Alt. 2** - Om tid finns men begränsat utrymme: **10 min**
 - Kör "snöret" med pass och överlämning (två kolonner mitt emot varandra).
- Strax före avspark: **5 min**
 - ✓ Berätta vilka som börjar på plan och hur långa bytena ska vara (vi får prova oss fram vad som funkar bäst när det gäller speltid per spelare och byte).
 - ✓ Påminn tjejerna om vikten av ordning på "bänken" så att bytena blir smidiga.
 - ✓ Repetera matchplanen (vad vi ska träna på idag).
 - ✓ En tränare kan gärna samla föräldrarna och berätta om dagens matchplan och uppmuntra dem att berömma dessa delar under och efter matchen.
 - ✓ Kör ramsan!
- Periodpaus:
 - ✓ Ge feedback och återkoppla till matchplanen men låt tjejerna prata mest.
 - ✓ Målvaktsbyte och spelarbyten.
 - ✓ Kör ramsan!
- Efter matchen:
 - ✓ Laget, med lagkaptenen i spetsen, tackar motståndarna och domaren med t.ex. en varm applåd.
 - ✓ Samla tjejerna en kort stund för att prata om matchen och återkoppla till matchplanen. Ge beröm!
 - ✓ Samla in tröjorna och säg hejdå.