**Upplägg träning:**

Kolla antal som tackat ja till träningen under dagen

Samling i anslutning till planen 15-30 minuter innan (enligt kallelse)

Se till så att alla blir hälsade på

Vattenflaskor samlade vid sidan om planen.

**Samlas i ring mitt på planen.**

* **Hälsa välkomna**
* **Ev presentationsrunda**
* **Gå igenom dagens upplägg**

**Uppvärmning på två led.**

* **Tränare håller i uppvärmningen**
* **Inkludera knäkontroll**

**Kondition/koordination - Bollkontroll alt stafett**

**Spelets skeden - Kvadrat alt speluppbyggnad**

**Match alt annan tävling**

* **Använd västar**

**Avslutning på eller bredvid planen**

* **Kort summering**
* **Tala om när nästa träning el match är**
* **Samla in västar**
* **BK…**

Se till så alla kommer hem/har skjuts

Lägg in närvaro på Laget.se

**Upplägg match**

Kalla 10 st till respektive match under veckan

* Samling en timme innan
* Sista datum för svar
* Kalla eventuell ersättare vid återbud

Mötas upp i anslutning till planen

* Se till så att alla är på plats
* Ta kontakt om någon inte har kommit
* Se till så att alla blir hälsade på

Samlas i ring vid sidan av planen

* Gå igenom uppställning (ska vara förberedd innan – se nedan)
* Lagkapten informeras om sin roll
* Gå igenom vad vi har tränat på/ska ha fokus på. Ex speluppbyggnad
* Vattenflaskor på samma ställe

**Uppvärmning**

* **Två led**
* **Kvadrat eller match med koner**
* **Avslut**
* **Samla ihop alla vid sidlinjen**
* **Några sista ruscher**
* **BK…**

**Under matchen**

* **Avbytare sitter på/står vid bänken**
* **Byta en spelare i taget**
* **Undvika att instruera bollförare**
* **Positiva instruktioner. Primärt till avbytare**

**Halvid**

* **Vad har varit bra?**
* **Vad kan vi göra bättre**
* **Led fokus till rätt saker. Positiv ton**
* **Uppställning andra halvlek**
* **BK…**

**Efter matchen**

* **Tacka motståndarlag och domare**
* **Grönt kort – utses av tränare och lagkapten**
* **Tacka publik**
* **Samlas kort stund. Belys det positiva**
* **Tacka alla för en bra match**
* **Kommer alla hem ordentligt/får skjuts?**

**Laguppställning**

* **Kalla 10 st**
* **Byta en spelare i taget**
* **Spela på en position per match om inte annat behövs**
* **Uppställning 231**
* **En målvakt per match – Meddela denne innan eller i samband med kallelsen**
* **En avbytare till försvaret**
* **Två avbytare till mittfält och anfall**
* **Kalla spelare efter tilltänkta positioner**
* **Alla ska spela lika mycket i den mån det går**
* **Inga toppningar**
* **Inte tvinga någon att spela på en position – Motivera i så fall**
* **Så få positionsförändringar som möjligt under en match**

