**F08**

**Matchplan för Match i seriespel**

**Inför match**

Kallelse F08 (45 min innan matchstart) + inbjudan motståndarlag (optional)

Anmälan domare (min 1 vecka innan, formulär)

Lagplanering, målvakt

Coachväska med skade-necessär, målvaktskläder, målvaktshandskar, taktiktavla, träningsboll

**Matchdag**

Hemmamatch – Kolla mål och storlek på matchplan, behov av koner? Hälsa på domare

45 min - Vid ankomst, hitta bas för coachväska och spelarnas vattenflaskor, kläder etc.

35 min - Informera om Startsjuan inkl Målvakt

30 min - Börja med uppvärmning – enklare löpning, passning i cirkel + förflyttningar, (kvadrat) volley, nick

10 min – Kolla igenom matchkläder en sista gång

8 min – Personligt fokus i 3 min, slappna av visualisera på bra saker,

3 min – Peptalk – nu är det match, nu kör vi

**Under match**

Byten av spelare var 5:e minut

Coachning

Vid halvtidsvila – Lyssna på spelare, berätta coachanalys (bra samt förbättring), startsjua andra halvlek

**Efter match**

Tacka motståndarna

Enklare genomgång med laget

Betala domaren