

Matchdokument för förälder

Samling

Vi samlas 60 minuter innan avspark för att i god tid hinna byta om, prata av oss och värma upp inför matchen.

Uppvärmning (ca 30 minuter)

Killarna värmer upp kroppen, touch och fokus genom att i två led bilda ett X med totalt 2 bollar i spel samtidigt - detta görs för att killarna förutom att de ska ha koll på bollen, även ska få upp fokus och lyfta blicken:

- Driva boll till varandra på ett avstånd á 8-10 meter (höger + vänster fot)
- Driver halva avståndet och passar därefter över till kompisen (höger + vänster fot)
- Passar över till kompisen på ett längre avstånd ca 15-20 meter

Därefter har vi 5 konor med ungefär en fots mellanrum och ytterligare en kona 5 meter längre fram som de löper ut till efter varje omgång:

- Snabba fötter rakt fram - två steg i varje
- Snabba fötter på sidan åt höger
- Snabba fötter på sidan åt vänster

Målvakten värmer därefter upp tillsammans med 1 förälder

- Kasta bollen till målvakten - målvakten fångar bollen och kastar tillbaka.
- Spela/rulla bollen längst backen och målvakten fångar bollen och rullar tillbaka längst backen med händerna.
- Kasta sig varannan gång åt vänster/höger genom att du rullar/spelar bollen inom räckvidd för målvakten. Målvakten kan stå/sitta ned vid genomförandet.

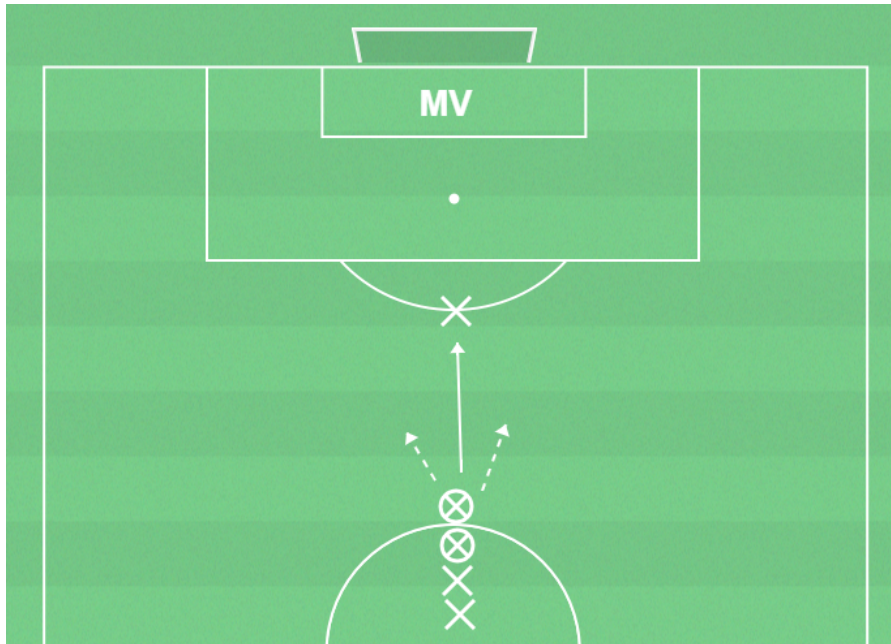
Övriga spelare delas in i två lag (4 mot 5 förutsatt att vi endast kallat 10 spelare) och spelar mini-match utan mål på ett uppkonat område á 16x24 meter (possession).

Skott på målvakt

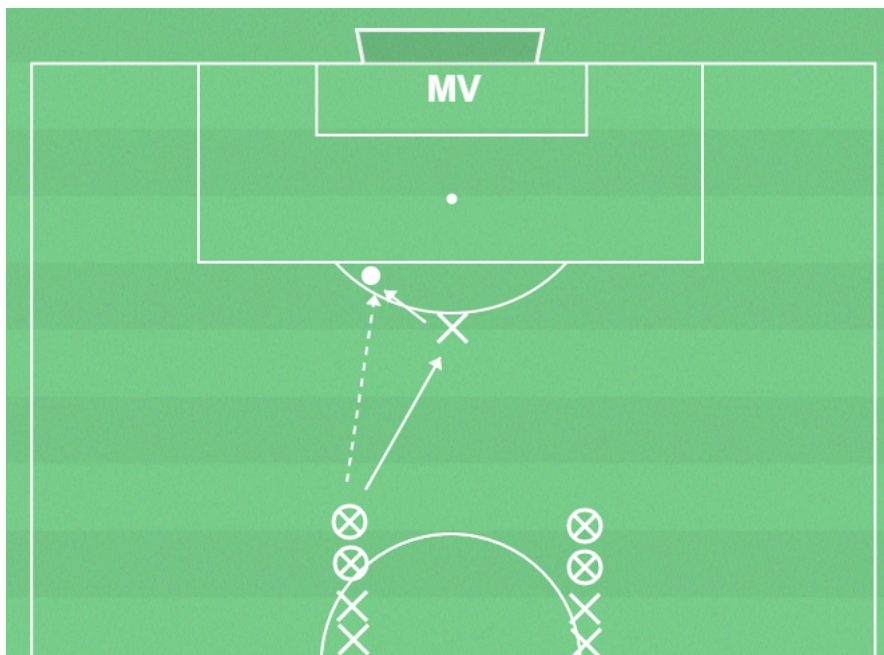
Vi avslutar uppvärmningen med skott på målvakt.

Bollarna ska vara längst fram i ledet och killarna har ansvar att samla in bollarna efter att de har skjutit.

Alternativ 1: Ett led som startar uppe vid halvplan. Första spelaren i ledet passar till spelaren mellan mål och ledet som passar tillbaka på antingen höger eller vänster sida. Efter skottet vänder sig spelaren om och agerar vägg till nästa spelare.



Alternativ 2: Två led som startar varannan gång. När spelare i led 1 har skjutit, vänder han sig om och väggar till spelare ifrån led 2. Spelare ifrån led 2 skjuter och väggar därefter till spelare ifrån led 1.



Match

Formationen vi använder oss av idag är 1 målvakt - 2 försvarare - 3 mittfältare - 1 anfallare. En kapten utses för matchen som har kontakt med domaren innan matchen startar. Det är även kaptenen som i ringen räknar ned 1-2-3 TVSK!.

Speltiden är 3 perioder á 20 minuter med några minuters vila mellan perioderna.

Under matchen är målet att killarna ska spela ungefär lika mycket. Vi har inga förutbestämda positioner och att spela på en position spelaren inte är van vid är nyttigt och lärorikt.

Tacka motståndare

Efter matchen tackar vi motståndarna med kaptenen som står för lagets röst, 'Vi tackar x, domaren och publiken med en varm applåd'.

Grönt kort

Spelarna utser vem i det motsatta laget som har varit en bra lagkamrat och stöttat, peppat och spelat juste.