

Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

Tips till matchen!

Lika speltid för alla.

Cirka 1–3 avbytare.

Byten sker företrädesvis i paus.

Förberedelser

Sträva efter att anmäla lagen till poolspel i god tid och informera föräldragruppen om datum i ett tidigt skede så att familjerna kan planera för att barnen ska delta. Låt alla spelare som har möjlighet delta och stäva efter att anmäla så många lag att ni kan ha 5–6 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under poolspelen.

Matchgenomgången i spelformen 3 mot 3 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

Pausvilan är kort och syftar främst till att genomföra byten. Sträva efter att i pausen ge spelarna beröm för de bra saker de gjorde i föregående period och uppmuntra dem att fortsätta med det.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?