



Förberedelser för match

En vanlig matchdag: Vi vill vara på plats minst en timme innan match

- Ombyte:** Vi byter om gemensamt, fyller vatten och ev. toabesök
- Laguppställning och taktik:** Ledarna går igenom laguppställningen och går igenom taktiken.
- Jogga igång:** Dynamisk uppvärmning, 2 led som gör momenten ut till en kon och joggar utsida tillbaka. Ledare stöttar med rörelser. 5 min
- Knäkontroll:** Balansera och nudda marken, utfall, benböj 5 min
- Springa igång:** Rusher, 2 led som gör momenten ut till en kon och joggar utsida tillbaka. Ledare stöttar med rörelser. 3 min
- Bolla igång:** Utespelare: Ajax, små mål, passningar i mindre grupper 10 min
Målvakter: ledare skjuter, klappa vända 10 min
- Skott på mål:** Väggspele och skott och överlapp (två led) 10 minuter
- Taktik:** Ledarna upprepar taktiken
- Ladda med ramsa:** **Från Bankeryd 1-2-3 BSK!**