

## Körschema vid sammandrag KIF P-2015

För att göra våra sammandrag så bra som möjligt har vi med erfarenheter från föregående år och träningsmatcherna under våren satt samman ett körschema med hålltider för samlingar, matcher och pauser.

### Tider i förhållande till första matchstart:

- 45 min före Var på plats då det oftast är svårt med parkering
- 30 min före Samling på plats enligt kallelse för närvaro, uppvärmning och eventuellt ombyte
- 10 min före Samling för matchgenomgång
- 5 min före Redo att gå på planen
- 0 min Matchstart match 1
  
- Efter slutsignal Tacka motspelare och domare för matchen  
Samling för eftersnack
  
- Paus Fri tid för energi- och vätskepåfyllning, toalettbesök, heja på kompisar, med mera

### Tider i förhållande till andra matchstart, vilket upprepas för eventuellt efterföljande matcher:

- 15 min före Samling för uppvärmning och eventuellt ombyte
- 10 min före Samling för matchgenomgång
- 5 min före Redo att gå på planen
- 0 min Matchstart match 2
  
- Efter slutsignal Tacka motspelare och domare för matchen  
Samling för eftersnack
  
- Paus Fri tid för energi- och vätskepåfyllning, toalettbesök, heja på kompisar, med mera

Vid sammandrag med 30 min eller mindre mellan matcherna önskar vi ledare att energi- och vätskepåfyllning och toalettbesök med mera sker under pausens cirka 15 minuter så att killarna är redo för fotboll igen vid nästa samling. Vi önskar därmed att mat, läsk, godis, frukt, etcetera **inte äts** i samband med samlingarna. Då det i flera fall är lång kö till kioskerna på de olika områdena rekommenderas att energi- och vätskepåfyllningen i pauserna sker genom medhavd matsäck och att kiosken besöks före eller efter matcherna.

Allt ovan med målet att våra killar ska få en så bra och kul dag som möjligt och samtidigt kunna fokusera på fotbollen!

Vi ses på planen!

Mvh Ledarna KIF P-2015