**Instruktion matchuppladdning och förberedelser inför match**

**Inför match**

Kallelse till match går ut torsdag kväll efter träningen svara senast fredag kväll så att tränare hinner kalla eventuella ersättare vid avhopp. Samtliga kallade ser till att vara utvilade och äta ordentligt innan match. Vi flyttar fokus från telefoner och elektronik mot kommande match. 60 min innan match råder förbud mot användandet av telefon med undantag för den som sköter Instagram men då endast av utsedd person.

**INNAN MATCHDAGEN**Dextrosol och banan/frukt ansvar till match - lagledare säkerställer att utsedd spelare får medel att införskaffa frukt till varje match. Denna spelare utses i samband med kallelse till match.

**Tider**

Samling innan match sker 75 minuter innan du ska då vara på plats och redo. Vid försening meddela detta så snart du kan till tränare.

**INNAN MATCHSTART**  
 75 min - Samling  
      (ombyte, snacka och förberedelser börja fokusera inför match)  
 60 min - Tränare snackar  
      (femmorna, taktik och matchplan)  
 50 min - Prata ihop femmorna se till att även förbereda er  
 40 min - Jogging utomhus om vädret tillåter annars promenerar vi, samtliga deltar och kommer förberedda för detta. Tanken är att få syre och sätta igång kroppen, fortsätt snacka i femmorna (ombyte, toabesök peptalk etc.)  
 30 min – Värmning inomhus lagkapten leder, samtliga deltar undantag måste godkännas av tränare  
 20 min - passning och skott värmning diamant, strömskott, Brynäs, ingenting. Målvaktsuppvärmning (enligt ök, kapten leder och säkerställer att målvakt är varm)  
 15 min – två mål mot en målvakt 3 mot 3

5 min - Plocka bollar - vid hemmamatch om sargvakt eller reserver saknas  
 Ruscher mot mitten  
 Samling + skrik och pep vid mål   
\* \* \* \* \* \* \* \* \* \* \*  
**EFTER MATCH**  
Obligatorisk att stanna några minuter efter varje match för några ord från tränare samt

Foto vid egen målbur direkt efter match, utdelning av "matchens lirare" sker i omklädningsrummet.   
"Matchens lirare"

Delas ut för bra prestation, bra pep på bänk, snygga pass, snyggt mål, kämparinsats.

Tränare delar ut utmärkelsen i den aktuella matchen tillsammans med tidigare matchens lirare, om man missar nästa match lämnas detta beslut till tränare.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Med vänlig hälsning,  
Fredrik

Tränare