

## **Före match**

Ambition att skicka ut laguppställning senast dagen före match.

Ombytta och klara senast 45 minuter före matchstart.

- Genomgång av dagens match. Ca 15min

Uppvärmning ca 10min

Sträcka på 15m. (1 vända = 30m)

- Lätt jogg - 3 vändor
- Höga knän + lätt jogg - 2 vändor
- Spark i baken + lätt jogg - 2 vändor
- Hålgång + lätt jogg - 1 vända
- Tågång + lätt jogg - 1 vända
- Sidohopp - 2 vändor
- Höftcirkel inåt + utåt - 1 vända
- Knä mot bröst - 1 vända
- Carioca - 1 vända
- Utfall - 1 vända
- "Försvarsbacka" - 1 vända
- Höga sparkar - 1 vända
- Indianhopp - 1 vända

Gemensam dynamisk stretching för stora muskelgrupper.

- Smålagsspel - ca 5-10min

Planstorlek anpassas efter tänkt matchplan.

Stor plan, ca 15x20m, ger mycket tid med boll. Liten plan, ca 10x15m, ger mindre tid med boll.

Avbytare värmer målvakt eller agerar vägg i smålagsspelet.

- Pass och avslutsövning fram till fem minuter före matchstart.

## **Efter match**

Lätt nedjogging ett varv runt en planhalva.

Statisk + dynamisk stretching av stora muskelgrupper sker i samband med matchsnack.

Alltid ha med återhämningsmål att äta i omklädningsrummet. Tex:

- Kvarg
- Keso
- Fukt
- Macka