



FC GUTE P13 RUTINER INFÖR MATCH

Vi samlas 45 minuter innan match för att ha tid för förberedelser, uppvärmning och taktiksnack.

Vid hemmamatch ställer ledare med hjälp av föräldrar i ordning mål och sätter ut koner för retreat-linje samt lägger ut bollar till motståndarlaget.

Ledare tar emot och hälsar på varje spelare som kommer till matchen.

Väskor och medhavda saker läggs på en gemensam plats utanför planen där de inte är i vägen.

Vattenflaskor ställs prydligt på gemensam plats eller i flaskhållare.

Matchtröjor delas ut och tas på.

UPPVÄRMNING UTAN BOLL

1. Alla spelare ställer upp sig på långsidan. Sedan gör man tillsammans olika rörelser på ett led samtidigt som man joggar till andra långsidan och tillbaka.
 - Höga knän • Spark i rumpa • Sidohopp • Plocka "äpplen" på marken
2. Spelarna samlas i ring för att tänja/stretcha.

UPPVÄRMNING MED BOLL

1. [Spelarna står i stor cirkel](#). Passar en eller flera bollar till varandra. Spelarna följer med bollen och byter plats med varandra. Målvakten blir uppvärmd av spelare eller ledare under tiden.
2. Skott: Spelarna ställer upp sig vid mittcirkeln i en kö med ett antal bollar. Spelare passar ledare som står framför mål, får tillbaka bollen och skjuter. Fokus på att träffa målet så att målvakten blir ytterligare uppvärmd. Spelare som missar mål, hämtar boll. Eventuellt bra med bollkalle bakom mål också.

SAMLING OCH PRAT INFÖR MATCH

Ledare berättar om uppställning och fokusområden innan match.

• Peppa varandra • Klaga aldrig ute på planen på motståndare eller domare, prata i så fall med ledare på sidlinjen när du inte är på planen.

EFTER MATCH

Vi tackar alltid domare och motståndarlaget efter match med en highfive.