



Trupp:

MATCHTEMA
Lindome GIF

Syfte med matchen:

Datum:

Tid:

Plats:

Motståndare:

| Ca tid | Övning-syfte-metodik: |
|------------------|---|
| 30-60 min | 1. <u>SAMLING INNAN MATCH:</u> <u>SYFTET MED MATCHEN:</u> <u>VARFÖR:</u> <u>INSTRUKTIONER:</u> <u>Fråga killarna om de förstår temat</u> |
| 20-30 min | 2. <u>UPPVÄRMNING:</u> <u>VAD – SKALL KNYTA AN TILL SYFTET:</u> <u>INSTRUKTIONER:</u> |
| | 3. <u>MATCHEN:</u> <u>OBSERVERA VAD VAR BRA – ANKNYTNING TILL SYFTET:</u> <u>VARFÖR VAR DET BRA?:</u> |
| 10 min | 4. <u>NEDVARVNINGEN:</u> <u>VAD – SKALL KNYTA AN TILL SYFTET:</u> <u>VARFÖR:</u> <u>INSTRUKTIONER:</u> |
| 15 min | 5. <u>SAMLING EFTER MATCHEN:</u> <u>VAD VAR BRA?:</u> <u>VARFÖR VAR DET BRA?:</u> <u>FRÅGA VAD DE SKALL TÄNKA PÅ:</u> |