

# Välkomstmatch

## "Vanlig" match

En helt vanlig match - lätt att ställa upp och lätt att förklara.

Här övas olika förmågor baserat på hur matchen organiseras och ställs upp, variationerna är närmast omöjliga.

## Syfte

Syftet är att ge spelarna något att göra medan de inväntar de andra spelarna inför en träning. Rigga upp ett område och - när de två första spelarna anländer - ge dem varsin färg och låt dem börja. När de andra spelarna droppar in kan de ta en väst och ansluta till matchen. På det sättet får du och dina tränare tid att rigga upp övriga aktiviteter och snacka ihop er lite innan samlingen.

## Förberedelser

Markera på något sätt ut en plan och placera ut två eller fler småmål

## Genomförande

1. När de två första spelarna anländer får de varsin färg
2. I takt med att övriga spelare kommer till träningen kan de ta en färg och ansluta till den pågående matchen
3. Om bollen går ur spel är det inspark, som på 5-manna, oavsett var den går ut

## Instruktioner

- Undvik att coacha välkomstmatcherna, låt dem bara ha kul tillsammans

## Varianter

### Lava i mitten

Inga spelare får stå innanför konerna i mitten. Detta uppmuntrar att de sprider ut sig.

### Lava i mitten med målen rygg mot rygg

Uppmuntrar till passningsspel och snabba omställningar från anfall till försvar

## Dubbelmål

Dubbelmål uppmuntrar spelarna att hålla utkik efter vilken sida som är minst bevakad och då styra om spelet emot andra kanten.

---

Revision #1

Created 2025-04-06 12:41:10 UTC by Mattias

Updated 2026-01-08 14:27:46 UTC by Mattias