



## BASKET Checklista - Bra match

<u>Innan match</u>		
●	Kalla spelare i SportAdmin	Kalla spelare och vårdnadshavare 1 vecka innan match. <b>Bortamatch;</b> säkerställ transport och kom ihåg matchkläder och sjukvårdsväska. <b>Hemmamatch;</b> säkerställ att det finns kiosk & hallvärdar
●	Licenser	Kontrollera att alla dina spelare har licens i <a href="#">Profixio</a> .
●	Matchförberedelser på hemmaplan	Lär spelarna vad bra förberedelser är; sov ordentligt, ät frukost, packa matchväskan och kom-ihåg vattenflaskan.

<u>Matchen</u>		
●	Var i tid till samlingarna	Förbered hallen för match med hjälp av dina spelare och föräldrar. <b>Våga ta kommandot i hallen!</b>
●	ALDRIG ensam	Se till att <b>ALDRIG vara ensam utan att ALLTID ha fler vuxna</b> från klubben med dig.
●	Rätt klädda spelare & coach	Som tränare ska du alltid vara klädd i klubbens profilkädder. Säkerställ att spelarna ser välklädda ut
●	Uppvärmningsrutin	Hitta den uppvärmningsrutin som passar ditt lag. Gör samma varje gång - passa på att träna på färdigheter som uppladdning (en miniträning)
●	Fokusområden, 3-5 st	De <b>fokusområden</b> ni pratat om de senaste träningarna - du som tränare <b>bör inte prata om något</b> nytt på en match
●	Lärande, prestation & resultat	<b>Fokus på lärande</b> och att göra sitt bästa och bara jämföra med sig själv när det kommer till prestation. <b>Undvik att fokusera på resultat!</b>
●	Domaren & funktionärer	<b>Hantera matchfunktionärerna med respekt</b> , klaga <b>ALDRIG</b> på domaren - vid behov, ställ frågor till domaren
●	Ha roligt!	Helgens match är för många höjdpunkten på veckan - <b>se till att ni har roligt tillsammans!</b>



## BASKET Checklista - Bra match

<b>Att tänka på i matchsammanhang</b>		
•	U7-U12	Enkla rutiner och <b>korta samlingar</b> . Fokus på att göra sitt bästa och bara jämföra med sig själv när det kommer till prestation. <b>Få avbytare, mycket speltid per individ. Inga fasta positioner eller roller.</b>
•	U13-U16	Rutiner och genomgångar kan bli längre i takt med spelarnas ålder. Involvera gärna spelarna i matchförberedelserna. Spelarutbildningen går ut på att <b>ge spelarna verktyg att tolka det som händer på planen och ta bra beslut utifrån det.</b>
•	U17-U19	Rutiner och genomgångar kan hålla en mer <b>avancerad nivå</b> . Bjud gärna in spelarna att vara delaktiga under time-out och periodpauser. Fokus på att göra sitt bästa och bara jämföra med sig själv när det kommer till prestation.

<b>Efter matchen</b>		
•	Avslut	Tacka domare, publik motspelare för matchen.
•	Samlas	Ha en avslutande samling och <b>knyt ihop spelarnas lärande och prestation kopplat till de fokusområden</b> ni pratade om innan matchen. <b>Avsluta ALLTID positivt!</b>

<b>Krishanteringsplan</b>	
•	Försök identifiera om någon spelare får svårt att hantera sina känslor under eller efter en match. Vid dessa fall så <b>ta bort spelaren från situationen</b> - resten av laget fortsätter spela eller tackar för matchen. Här är det viktigt att fördela vuxna & coacher mellan de olika grupperna. <b>VIKTIGT att inte vara ensam vuxen med laget.</b>
•	Hamnar du eller <b>ditt lag</b> i en kris är klubbens rekommendation att <b>ta bort spelare &amp; ledare från situationen</b> . Krävs det så lämna planen eller i extrema fall lämna hallen.
•	Försök att inte ge den uppkomna situationen mer näring utan <b>försök avdramatisera</b> .
•	När den akuta situationen är hanterad så <b>skriv gärna ned det som du uppfattat har skett</b> vem, vilka och vad har olika personer gjort. Försök vara så detaljerad som möjligt. <b>Kontakta omedelbart någon från styrelsen.</b>
•	Se till att <b>ALDRIG vara ensam utan att ALLTID ha fler vuxna</b> (gärna någon från styrelsen eller förälder) från klubben med dig.