

Upptakt Flickor 04, 2013



Välkomna

- Laget
- Träningar
- Cuper
- Poolspel
- Fotboll
- Kost
- Fotbollskompis



Laget



Vi heter SK Iron

Vi är just idag 19 st spelare och
4 Tränare, 1 lagledare, 1 kassör



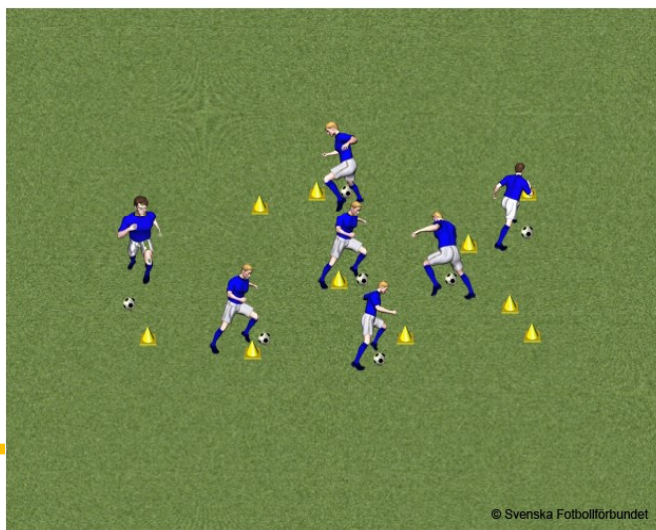
Träningar



I April tränar vi 1 gång i veckan på söndagar klockan 12:00

Från Maj kommer vi att träna 2 gånger i veckan, tisdagar och torsdagar klockan 18:00

Kom ihåg att alltid komma minst 10 minuter innan träningen börjar!!



© Svenska Fotbollförbundet



Cuper



UNT-cupen

Johanna Frisk Cup

Poolspel



Vad är det??

Vi spelar mot:

- Bälinge
- Börje
- Storvreta
- Hagby
- Östhammar

Fotboll



Anfall/Försvar

Dribbla

Uppspel

Domaren dömer

Kost



Vad du äter är en av flera faktorer som påverkar din prestationsförmåga. Fler och fler idrottare och tränare inser kostens betydelse och inkluderar den i träningsplaneringen. När du har blivit medveten om dina matvanor och när du äter rätt i förhållande till träning och tävling, kan du i hög grad påverka hur bra du presterar. Det gäller alla idrottare, oavsett nivå.



Kost



- Lära sig hur människokroppen påverkas av fysisk aktivitet
- Nedbrytande process, men genom vila och rätt kost bygger man upp igen
- Rätt mat och rätt mängd mat skyddar mot sjukdomar och skador
- Frukost, lunch, middag – och mellanmål!
- ”Man kan äta allt, men inte alltid”*



Kost



- Kolhydrater: Ger energi, gör att du orkar!**

Ex: Pasta, ris, potatis, bröd, frukt, gröt, flingor, socker

- Proteiner: Bygger upp kroppen!**

Ex: kött, fisk, skaldjur, mjölk, mejeri, bönor, ärtor, linser

- Fetter: Har livsnödvändiga funktioner!**

Mättat: grädde, glass, choklad, ost, smör

Omättat: fet fisk, avokado, nötter, oliver, oljor, mandlar, frön

- Vitaminer/mineraler: Viktigt för prestationsförmågan!**

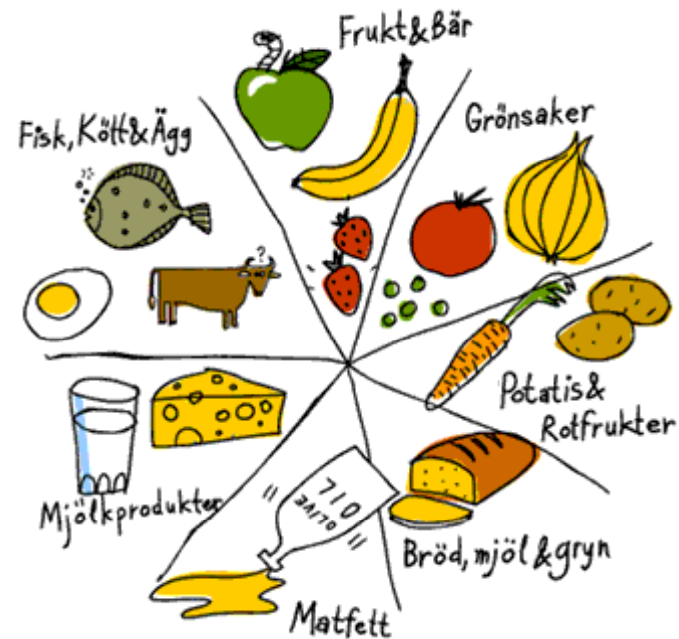
Ex: frukt och grönt. Färgade frukter = antioxidanter



Kost



- Vad ska ni äta?
- Idrottares tallriksmodell:
50% kolhydrater
25% Proteiner
25% Vitaminer/mineraler
(vanliga modellen är 3 x 33,3%)



Fotbollskompis



- Laganda
- Får man säga vad som helst till varandra?
- Etik och moral

Fotbollskompis



Hur är man en bra fotbollskompis?
Hur vill vi ha det i vårt lag?