

Teori

Västerås IK P09



Dagordning

- Kost
- Sömn
- Träning
- Spelet/Matchen

Kost

- Vad ska vi äta?
- Hur många gånger per dag?
- Vad gör energidryck/snabba kolhydrater?
- Hur bygger vi muskler?



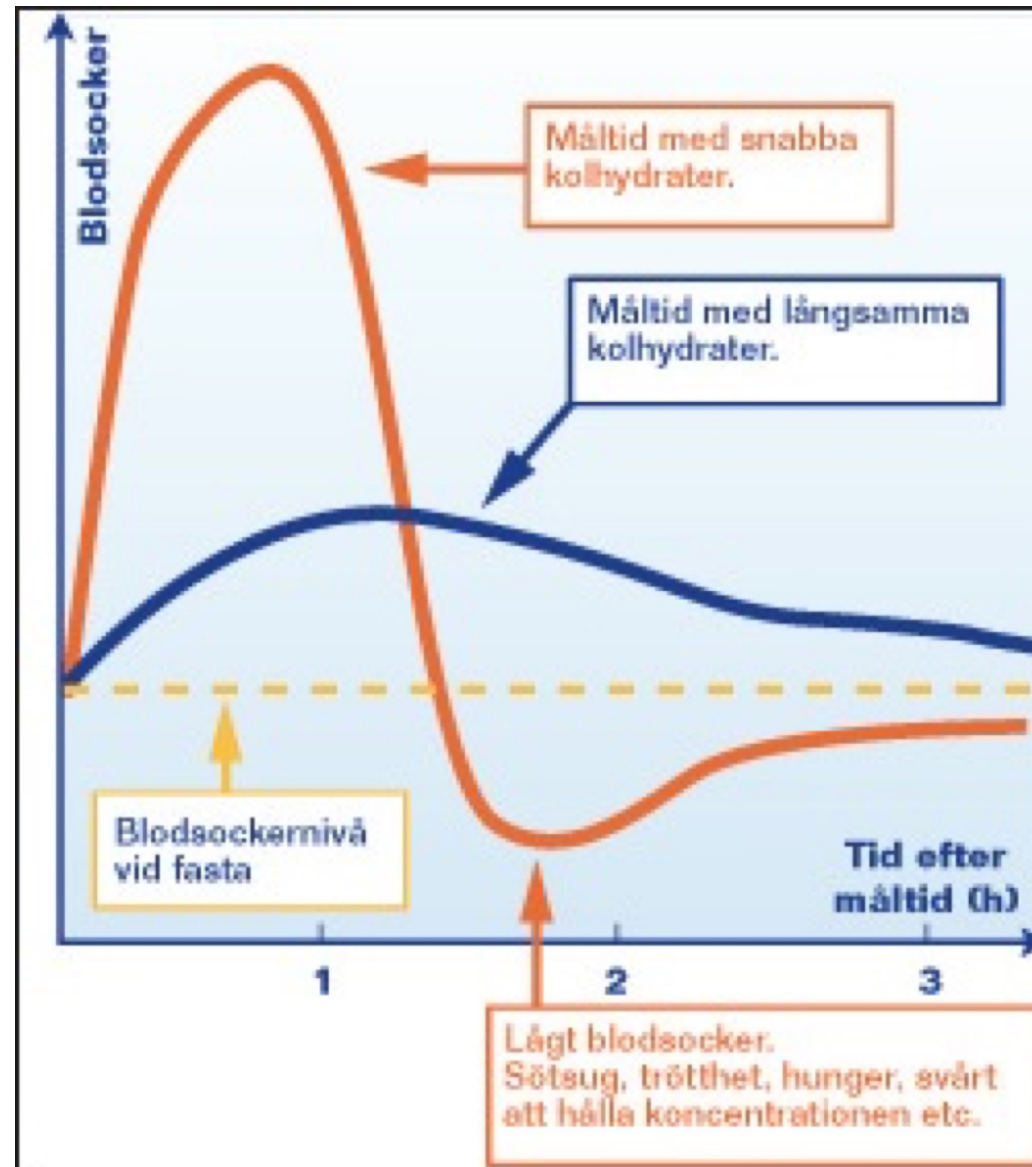
- ▣ Rekommenderat är 3 huvudmål och 1-3 mellanmål

- ▣ Exempel

- ▣ Frukost
- ▣ Mellanmål
- ▣ Lunch
- ▣ Mellanmål
- ▣ Middag
- ▣ Kvällsmål



- ▣ Ska dock anpassas efter idrottarens tränings/tävlingstider



450 kcal



450 kcal





1010 kcal



1010 kcal



1 till 1.5 liter per dag / 2.5-4 dl åt gången kan kroppen ta upp.





Muskelfibrer



Sömn

- Hur många timmar behöver man sova?
- 9-10 timmar som tonåringar
- Vad händer i kroppen när vi sover?
- **När man sover gott om natten så händer bland annat följande saker:**
- Tillväxthormon (testosteron, prolaktin, aldosteron mm) insöndras i kroppen så att man växer och utvecklas.
- Nivåerna av stresshormonerna kortisol och adrenalin sjunker.
- Dagens intryck och minnen sorteras och uppgraderas och hjärnans
- Batteri laddas.
- Kroppen gör sig av med sånt den inte behöver.
- **Immunförsvaret påverkas negativt av sömnbrist.**

Träning

Träning gör att man blir mer avslappnad och därför mindre benägen att drabbas av stress.

Ju mer man tränar desto starkare blir immunförsvaret vilket ökar chanserna att hålla sig frisk och stark.

Motion ökar nybildningen av celler i det område som är viktigt för minne och inlärning (hippocampus).

Det har också en antidepressiv effekt

Spelet/Matchen

- Speluppbyggnad : Hur vill vi spela? (11-manna & 9 manna)
- Press spel : I försvar hur jobbar vi?
- Anfalls spel: Hur ska vi spela?
- Frisparkar: Tankar och ideér?
- Hörnor: 1 kort variant och en lång

Spel/Träningar

- Vi arbetar med speluppbyggnad i anfallsspelet och i försvarsspel arbetar vi med press och understöd.
- Vi ska vara ett spelande lag där vi ska fokusera på att vara ett passningsorienterat lag.
- Lagsammanhållningen där alla arbetar för varandra.
- Högt press spel