



VÅR VISJON - ALLE PÅ BANEN!

cuper 2012

Følgende veiledende momenter på KOSTHOLD OG RESTITUSJON anbefales gjennomført for samtlige lag og utøvere i HIL fotball som deltar på cuper. Vi skal tilstrebe følgende:

- Måltider inntas, hvis mulig, samlet lags vis – samtlige spillere og ansvarlige voksne.
- Det skal inntas minimum:
 - 4 hovedmåltider: frokost, lunch (matpakke), middag, kvelds (evt. matpakke)

Hvis noen går «glipp» av et hovedmåltid bør dette erstattes med et mellommåltid.

Frukt, grønnsaker, yoghurter el., bixit kjeks el. er gode og enkle mellommåltid.

- Det anbefales å drikke min. 2 liter vann pr. døgn (GJ14 år og oppover), utover det som inntas ifm. kamp. Dette er kun en veiledning og tas opp med utøver og evt foreldre.
- Det skal inntas litt næring (frukt, bixit kjeks el.) umiddelbart etter kamp (innen 5 min.).
- Melkeprodukter er viktig etter fysisk utfoldelse – drikk derfor yoghurt, melk, oboy.
Pålegg = ost, leverpostei, egg, syltetøy, kaviar, makrell ol. Gir nødvendig tilskudd.
- 10 minutter nedjogging etter kamp.

- Restitusjonsøkt m/u ball 20-40 min. (e.middag/ kveld evt. morgenjogg) avhengig av kamptidspunkt. I restitusjonsøkt kan det legges inn lett uttøyning på 4 muskelgrp.:
1) framside lår, 2) bakside lår, 3) bakside legg ned mot ankel og 4) lyskere regionen.

Husk at noen små- sprinter og/eller noen spensthopp bidrar til å «vekke kroppen».

Basseng kan være ok restitusjon.

- Legg inn 30-60 min. felles hvile på klasserom pr. dag (under dyne, i pose) – avslapning før kamp.
- Sett felles ro signal!
- Den beste søvnen får du før midnatt.
- Hygiene er viktig – vask deg på hendene før alle måltid (antibac?) – host i albuerom.
- Godt humør og respekt for dine lagkamerater og motstanderlagets spillere/trenere.

Hvis dette følges bør det være relativt greit å ta en is, brus og «noen flak» potegull underveis.

Ovennevnte er overhodet ikke i konflikt med sosialt samvær, hygge, humør, trivsel etc.

Momentene bør gjennomgås med alle utøvere og følge snøye opp (gi konsekvenser).

Momentene bør gjennomgås med alle foresatte senest i løpet av første cup-dag.

Variert og hyppig kosthold + ordentlig væskebalanse + tilstrekkelig hvile = Da er vi godt forberedt!

www.hommelvikfotball.no