



INFÖR MATCH – HJÄLP KROPPEN ATT VARA REDO

Till spelare och föräldrar i IFK Anderstorp P12

Vi tränar fotboll för att utvecklas, ha roligt och tillsammans bli bättre som lag. Men ju äldre killarna blir, desto mer påverkar även det som händer **utanför fotbollsplanen** hur de kan prestera på den.

Vi är nu i en ålder där många av killarna växer snabbt, bygger muskler och får en kropp som börjar likna en ung vuxens. Det innebär också att kroppen behöver **mer energi, bättre återhämtning och mer sömn** för att klara både skola, träning, matcher och tillväxt.

Det här handlar inte om bantning, vikt eller att äta ”perfekt”.

Det handlar om något mycket enklare:

Vill du att kroppen ska kunna prestera på matchen måste du ge den rätt förutsättningar.

Och det är en del av att bli äldre som fotbollsspelare: **att börja ta ansvar för sin egen förberedelse.**



1. KVÄLLEN FÖRE MATCH

Matchen börjar egentligen redan kvällen innan.

Det viktigaste är att äta en **ordentlig middag**, dricka vatten och komma i säng i tid.



En bra middag kan till exempel vara:

- Pasta + köttfärssås
- Ris + kyckling
- Potatis + fisk
- Tacos med bra tillbehör
- Kött/fisk/kyckling + potatis/ris/pasta
- Vegetariskt alternativ med exempelvis bönor/linser + ris eller pasta

Tänk:

Kolhydrater + protein + grönsaker + vätska

Kolhydrater från exempelvis pasta, ris och potatis är viktiga som bränsle inför fotboll. Protein behövs bland annat för kroppens uppbyggnad och återhämtning. Under tonåren pågår dessutom en massa tillväxt och utveckling samtidigt som killarna tränar.

Vad händer med godis, chips och läsk?

Det är inte förbjudet att äta godis eller snacks.

Men **kvällen före match är det inte särskilt bra matchförberedelse** att sitta sent och äta stora mängder chips, godis eller dricka läsk/energidryck.

Det ger inte den kombination av näring, vätska och återhämtning som kroppen behöver.

Tänk:

Mat först. Snacks är snacks – inte matchbränsle.

2. SÖMNINGEN ÄR EN DEL AV TRÄNINGEN

Det här är kanske den viktigaste punkten.

En kille som tränar hårt men sover för lite får inte ut lika mycket av träningen.

Under tonåren händer enormt mycket i kroppen. 13–17-åringar behöver normalt minst omkring **8–9 timmars sömn per dygn**, och många behöver mer under puberteten.

Inför match:

Försök att:

- Vara klar med kvällens aktiviteter i god tid.
- Inte sitta uppe sent med gaming, TikTok, Snapchat eller annat.
- Varva ner innan läggdags.
- Ha mobilen utanför sängen om den stör sömnen.
- Se till att väckarklockan är ställd.
- Få en lugn och ordentlig natts sömn.

En extra timme sömn kan vara betydligt mer värdefull inför match än en extra timme framför mobilen.

3. MATCHDAG – FRUKOSTEN

Frukosten ska ge energi men behöver inte vara komplicerad.

Bra exempel:

Alternativ 1

Havregrynsgröt + mjölk + banan/bär + smörgås

Alternativ 2

Smörgåsar med ost/skinka/ägg + yoghurt/fil + frukt

Alternativ 3

Ägg + smörgås + yoghurt + banan

Alternativ 4

Gröt + smörgås + mjölk + frukt

Ät en frukost du vet fungerar för magen.

Matchdagen är inte rätt dag att experimentera med en helt ny frukost.

4. LUNCH – FYLL PÅ TANKEN

Om matchen är senare på dagen är lunchen viktig.

En enkel modell:

En rejäl del kolhydrater

Ris, pasta, potatis, bulgur eller liknande.

En del protein

Kyckling, fisk, kött, ägg eller vegetariskt alternativ.

Grönsaker

För näring och en varierad kost.

Vatten

Drick regelbundet under dagen.

Om matchen ligger nära inpå lunchen kan man behöva anpassa mängden och välja mat som man vet fungerar bra för magen.

5. MELLANMÅLET – LITEN PÅFYLLNING

Om det är flera timmar mellan lunch och match kan ett mellanmål vara viktigt.

Exempel:

- Banan + smörgås
- Yoghurt/fil + müsli + frukt
- Smoothie + smörgås
- Frukt + yoghurt
- Smörgås + mjölk
- Gröt + frukt

Det behöver inte vara avancerat.

Vanlig mat fungerar utmärkt.

Livsmedelsverket lyfter också fram näringsrika mellanmål som viktiga för unga som tränar mycket, eftersom det kan vara svårt att få i sig tillräckligt med energi genom enbart huvudmålen.

6. DRICK – MEN GÖR DET ENKELT

Börja dricka vatten redan under dagen.

Målet är att komma till matchen **normalt vätskefylld**, inte att hålla i sig massor precis innan avspark.

Vatten är normalt det som behövs.

Vid vanlig ungdomsfotboll behövs inte energidryck för att kunna prestera.



7. KOM FÖRBEREDD

Att vara förberedd är också en del av att vara fotbollsspelare.

Kvällen före matchen:

- ☐ Matchkläder
- ☐ Fotbollsskor
- ☐ Benskydd
- ☐ Vattenflaska
- ☐ Överdragskläder efter väder
- ☐ Eventuellt mellanmål
- ☐ Mobil/laddning om det behövs
- ☐ Kontrollera samlingstid och plats

Lägg fram grejerna kvällen innan.

Det minskar stressen på morgonen och gör att man kommer till samlingen med rätt fokus.



8. DEN MENTALA FÖRBEREDELSEN

En bra matchförberedelse handlar inte bara om mat och sömn.

Fundera på:

Vad vill jag bidra med idag?

Det kan exempelvis vara:

- Jag ska vara positiv.
- Jag ska hjälpa mina lagkamrater.
- Jag ska våga göra misstag.
- Jag ska jobba hem.
- Jag ska kommunicera.
- Jag ska ge allt tills domaren blåser av.

Vi kan inte alltid styra resultatet.

Men vi kan styra **vår inställning, vårt arbete och hur vi behandlar våra lagkamrater.**

9. NI ÄR PÅ VÄG MOT EGET ANSVAR

Det här är kanske det viktigaste budskapet till killarna.

För några år sedan var det ganska självklart att mamma eller pappa packade väskan, påminde om samlingen och såg till att allt fungerade.

Nu börjar det förändras.

Ni ska fortfarande få hjälp av era föräldrar – självklart.

Men ni behöver successivt börja ta **eget ansvar**.

En fotbollsspelare i den här åldern ska kunna tänka:

”Vad behöver jag göra för att vara redo?”

Det gäller:

-  träningen
-  sömnen
-  maten
-  vätskan
-  utrustningen
-  inställningen
-  ansvaret för laget

Det är inte bara tränarna som ska förbereda spelaren.

Spelaren är själv en del av förberedelsen.

TILL ER FÖRÄLDRAR

Föräldrarna spelar fortfarande en väldigt viktig roll.

Men kanske börjar rollen förändras.

Hjälp gärna till genom att:

- Se till att det finns bra mat hemma.
- Påminna om sömn och återhämtning.

- Hjälpa till att skapa bra rutiner.
- Fråga om väskan är packad.
- Uppmuntra spelaren att själv ta ansvar.

Försök samtidigt att låta killarna göra så mycket som möjligt själva.

Det är lätt att vi vuxna fortsätter göra saker åt dem eftersom det går snabbare.

Men målet är att de successivt ska kunna säga:

”Jag fixar det.”

Det är en viktig del av att bli både en bättre fotbollsspelare och en mer självständig ung person.

Riksidrottsförbundet betonar också vikten av att vuxna runt ungdomarna samarbetar och att den samlade belastningen – träning, skola, socialt liv och annat – behöver vägas mot behovet av återhämtning.

VÅR ENKLA MATCHFORMEL

KVÄLLEN FÖRE

Ät ordentligt → drick vatten → varva ner → sov

MATCHDAG

Frukost → lunch → mellanmål vid behov → vatten

INFÖR SAMLING

Var utvilad → ha ätit → ha druckit → ha rätt utrustning → kom i tid

PÅ MATCHEN

Var modig → jobba för laget → kommunicera → kämpa → ha kul

KOM IHÅG:

TRÄNING + MAT + SÖMN + ÅTERHÄMTNING = UTVECKLING

Vi tränare kan planera bra träningar och matcher.

Men det som händer under dygnets övriga timmar påverkar också hur mycket kroppen kan tillgodogöra sig av träningen.

Nu när killarna börjar bli äldre vill vi därför hjälpa dem att ta nästa steg:

Inte bara bli bättre fotbollsspelare – utan lära sig vad en idrottare behöver göra för att kunna prestera, återhämta sig och utvecklas över tid.

Och det börjar med ganska enkla saker:

Ät bra. Sov ordentligt. Drick vatten. Kom förberedd. Ta ansvar.

Så ses vi på matchen!  