



– Förberedelser, Matchdag och Efter Match –

DAGEN INNAN MATCH

Sömn & vila

- Sov minst **8–9 timmar** för att vara utvilad.
- Undvik skärmtid (mobil, dator, TV) minst 30 minuter innan du ska sova.

Kost & vätska

- Ät näringsrik mat med mycket **kolhydrater, protein och vitaminer**.
- **Undvik:** snabbmat, godis, chips och sockrade drycker.
- Drink mycket vatten under dagen för att vara väl hydrerad.

Mentala förberedelser

- Visualisera matchen – hur du vill spela och vad du ska fokusera på.
- Tänk positivt och förbered dig på att kämpa för laget.

Utrustning & packning

- Packa allt i väskan kvällen innan:
 - **Matchställ** (linne + shorts)
 - **Basketstrumpor & skor**
 - **Vattenflaska**
 - **Tejp, skydd & eventuella mediciner**
 - **Ombyte & duschartiklar**

Meddela laget vid sjukdom eller skada

- Om du inte kan spela, meddela coachen i tid.

MATCHDAGEN

4–6 timmar innan match

Frukost – Ät en stor och näringsrik frukost, t.ex.:

- Havregrynsgröt med frukt & nötter

- Fullkornsbröd med ägg eller ost
- Yoghurt med bär & müsli
- Drink vatten eller juice

Dubbelkolla väskan

- Se till att du har allt med dig.



1–3 timmar innan match

Lättare måltid/snack – T.ex.:

- Fukt + nötter
- Smoothie med frukt & yoghurt
- Fullkornsmacka med ost och skinka/kalkon
- Drink mer vatten (men inte för mycket precis innan match).
- Ingen skräpmat!

Mentalt fokus

- Gå igenom matchplanen och din roll i laget.
- Undvik distraktioner som sociala medier och mobilspel.



30–60 minuter innan match

Samling med laget – Var på plats i tid!

- **Mobilen bort** – Fokus på laget och matchen.
- **Bra uppvärmning** – Kör alla moment ordentligt:
 - Löpningar & rörlighet
 - Passningsövningar
 - Skott och avslut
 - Försvarsövningar
- **Lyssna på coachens direktiv** – Förstå din roll i matchen.



UNDER MATCHEN

Engagemang & lagkänsla

- Peppa och kommunicera med lagkamrater.
- Håll humöret uppe, även om spelet går trögt.

Spela smart & fokuserat

- Ta bra beslut – inga stressade passningar eller onödiga skott.
- Satsa på **hårt försvar** – försvar vinner matcher!
- Löp hem snabbt i försvar och hjälp laget.

Respekt för domare & motståndare

- Inga klagomål på domslut.
- Spela tufft men schysst.
- Visa respekt för medspelare, motståndare, domare och coacher.

Energi & vätska

- Drink vatten i pauserna men inte för mycket åt gången.

Hantera misstag

- Låt inte misstag påverka ditt spel. Släpp det direkt och fokusera på nästa spel!
-



EFTER MATCHEN

Tacka motståndare, domare & publik

Lätta nedjogg och stretching – För snabbare återhämtning.

Drink vatten och ät ett mellanmål (ex. banan, nötter, proteinbar).

Duscha och byta om – Håll en bra lagkultur genom att sköta hygien.

Reflektera över matchen

- Vad gick bra?
- Vad kan förbättras?
- Vad tar jag med mig till nästa match?

Bra middag för återhämtning

- Kyckling, fisk eller bönor + ris, pasta eller potatis + grönsaker.

Bra sömn igen – Minst 8 timmar för återhämtning.

