

Svenska Bandyförbundet

Spelarutbildning



Mat och dryck

1. Vad innebär det att kroppen är i energibalans?
2. Vilken mat innehåller bra energi för kroppen?
3. Vilken typ av mat är viktig att äta innan match?
4. Vilken typ av mat är viktig att äta efter match?
5. Hur lång tid innan match bör man inte äta?
6. Hur snabbt efter match bör vi äta något?
7. Vad innebär det att man är i vätskebalans?
8. Hur ofta skall man dricka vätska under en match?
9. Vilken typ av vätska är bäst?
10. Vad händer med prestationen om man slarvar med maten och vätskan?

Att tänka på

- Arbeta i självlärande grupper där ledaren ställer frågor ur ovanstående ämneskategori.
- Låt spelarna diskutera frågeställningen i grupper (tre och tre).
- Diskutera därefter i stor grupp de olika svarsalternativen.
- Räkna med att arbetsmaterialet kräver 2-4 utbildningstillfällen á 45 minuter