

# JAG EN LAGIDROTTARE



för  
unga  
aktiva

SISU IDROTTSBÖCKER



# JAG EN LAGIDROTTARE



*Adress till förlaget:*  
SISU Idrottsböcker  
Idrottens Hus, 114 73 Stockholm  
Fax 08-699 62 26, Telefon 08-699 60 00

*Beställningar:*  
SISU Idrottsböcker  
Fax 040-660 66 70, Telefon 040-660 66 67  
E-post: [info@idrottsbokhandeln.se](mailto:info@idrottsbokhandeln.se)

[www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)

© SISU Idrottsböcker

Projektgrupp: Hans Bergman, Thore Carlsson,  
Ulf Johansson, Jörgen Jonsén och Härje Lindgren

Produktion: upab

Omslag: Torsten Andersson, upab

Foton omslag: Bildbyrån

Formgivning: T Andersson, BM Öland, upab

Foton inlaga: Bildbyrån 9, 13, 14, 17, 22, 48, 52

Tryck: AB Danagårds Grafiska 2009

ISBN: 91-88940-43-8

Ursprungår: 1999

# Innehåll

Inledning	4
Bra träning	6
Förstärk dina starka sidor	18
Laganda	24
Samla energi för bättre prestation	35
När skadan är framme	48
Din förening	52
Mål och ledstjärnor	56
Din veckoplanering	62

# Inledning

**J**ag – en lagidrottare vänder sig till dig som spelar fotboll, ishockey, innebandy, basket, handboll eller är med i någon annan lagidrott. Här får du chansen att lära dig mer om hur du tränar och om de matcher och cuper ni deltar i. Ju mer du lär dig, desto större förutsättningar har du att lyckas. När du stärks, stärks laget.

Många idrottare och tränare som verkligen lyckats är överens om att det finns ett antal "framgångsnycklar" som är avgörande för hur bra ett lag blir:

## Framgångsnycklar

- Vältränade spelare
- Bra stämning i laget
- Att ha kul och kämpa tillsammans
- Mental styrka
- Kunniga spelare
- Gemensamma mål

Hur "nycklarna" ska användas får du reda på i boken. Dessutom får du veta hur du återhämtar dig och får ny energi efter träning och match, hur du förbättrar din fysik och hur du tar hand om en skada.

Boken är uppbyggd så att du lätt ska känna igen dig vilken lagidrott du än sysslar med. Men för enkelhetens skull använder vi **boll** genomgående – spelar du t ex ishockey gäller självklart puck istället.





### Så här kan du arbeta med boken

**O**m ditt lag ska bli starkt och framgångsrikt räcker det inte att bara du satsar och blir bättre. Det måste alla i laget göra. För att stärka lagandan och få alla att sträva mot samma mål, väljer många framgångsrika lag idag att samla hela gänget i t ex klubblokalen och genomföra en studiecirkel. Det är ett bra sätt att få tillfälle att diskutera med andra, att lära sig mer om varandra och på så sätt utveckla laget tillsammans.

Jag – en lagidrottare tar upp flera områden som passar bra att diskutera när hela laget är samlat. Ni kan t ex träffas 4–5 gånger och snacka igenom område för område. Förutom rena fakta finns det övningar och frågor i boken som ni kan utgå ifrån vid era diskussioner. Det är bra om din tränare håller i dessa träffar.

Du kan också läsa boken på egen hand. Din tränare, idrottslärare eller någon aktiv idrottare ställer säkert upp om du behöver fråga eller diskutera.

Dessutom får du tips om andra böcker där du kan lära dig mer på hemsidan [www.idrottsbokhandeln.se](http://www.idrottsbokhandeln.se)



# Bra träning

## FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Fundera en stund över nedanstående områden.
- Sätt därefter ett kryss i den ruta som du tycker bäst passar in på din uppfattning om **vad som är viktigt för din idrott.**
- Jämför gärna med kompisarna i laget – räkna ut ett genomsnitt.
- Diskutera varför ni tycker så. Behöver ni träna mer på något område?



	Oviktigt	Mindre viktigt	Viktigt	Mycket viktigt
Snabbhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spänst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uthållighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rörlighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teknik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taktik och spelidé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nu har ni fått fram en **kravanalys** för ert lag.





## BRA TRÄNING

### FUNDERA SJÄLV!

- Nu ska du göra en egen värdering av hur du uppfattar **dig själv** inom samma områden.
- Sätt ett kryss i den ruta som du tycker bäst beskriver hur du är.
- Diskutera gärna med din tränare hur du kan förbättra de områden du inte är nöjd med och/eller hur du kan bli ännu bättre på de områden du redan är bra på.

	Inte så bra	Acceptabelt	Bra	Mycket bra
Snabbhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spänst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uthållighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rörlighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teknik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Taktik och spelidé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Efter denna "självvärdering" kan du lättare avgöra vad du behöver träna lite extra på.





### Träningspasset

**S**yftet med träningen avgör hur träningen sedan läggs upp. Din tränare har alltid ett eller flera syften med träningen. Det kan exempelvis vara att förbättra styrka och snabbhet eller att lära er mer om spelets idé och taktik.

Ett träningspass innehåller flera moment. Beroende på vilket syfte träningen har ingår flera eller samtliga följande moment i träningen:

- Uppvärmning
- Spelets idé och taktik
- Teknik
- Snabbhet
- Styrka och spänst
- Uthållighet eller kondition
- Rörlighet

För att prestera bra  
måste du träna på alla  
momenten!





## Uppvärmning – förberedelse

**O**m du genomför uppvärmningen på rätt sätt ökar din prestationsförmåga och motivationen, du blir mindre nervös och förebygger dessutom skador. En uppvärmd muskel reagerar snabbare och vävnaden blir mer elastisk än en ouppvärmd muskel. Därför blir koordinationen bättre och risken för skador minskar.

Uppvärmningen är också en förberedelse inför matchen eller träningen. I slutet på uppvärmningen bör du ta det lite lugnare samtidigt som du koncentrerar dig på din uppgift.



Du kan värma upp på flera olika sätt, men du ska alltid tänka på följande:

- använd stora muskelgrupper i början av uppvärmningen
- starta uppvärmningen i lugnt tempo – gärna med boll
- höj gradvis tempot – undvik snabba tempoväxlingar och snabba rörelser
- avsluta med några lugna stretchingövningar – tøj de muskelgrupper som du använder mest



## DRÄ TRÄNING

### Exempel på uppvärmning som tar cirka 20 minuter:

5 min	<b>Börja individuellt</b> Dribbla med fötterna/händerna Håll bollen i luften så länge som möjligt Dribbla fritt eller i en bana av koner
5 min	<b>Arbeta i par</b> Spring runt och passa bollen till varandra Jonglera och passa bollen mellan varandra Hur många klarar ni? Räkna.
5 min	<b>Boll-lek två mot två</b> Spela inom begränsad yta. Inga snabba ryck eller tempoväxlingar.
5 min	<b>Stretching</b> Lugna stretchövningar Passar utmärkt samtidigt som tränaren instruerar om träningen och målet med dagens övningar

#### FUNDERA SJÄLV!

- Hur brukar du värma upp?
- Hur tycker du ditt lag ska värma upp?





### Spelets idé och taktik

Varje lag har **en idé** med sitt spel. Enkelt uttryckt kan man säga att när ni har bollen ska ni göra mål. När motståndaren har bollen ska ni ta den! Men den stora frågan är **hur** ni ska göra. Hur anfaller ni? Hur försvarar ni er? För att fungera bra tillsammans är det helt avgörande att **alla i laget** vet hur ni ska agera.

I anfallsspelet är det viktigt att skapa och utnyttja fria ytor. Att skapa så kallade numerära överlägen är ett exempel på detta. Bra passningsspel, att utnyttja varandra och att våga utmana och göra det oväntade är också viktigt för ett bra anfallsspel.

I försvarsspelet är det omvänt. Här gäller det att krympa ytorna för motståndarna och skapa lägen där ni är fler försvarare än anfallare. När motståndarna har bollen är alla i laget försvarare.

Taktik handlar alltså om att utnyttja era egna starka sidor samtidigt som ni utnyttjar motståndarnas svagheter. Men taktik kan också vara att eliminera egna svagheter och att förhindra att motståndarna får utnyttja sina starka sidor. **Tänk dock på att det viktiga är att ni först och främst koncentrerar er på ert eget spel.**

Spelövningar är en viktig del av träningen. Exempel på spelövningar är när ni tränar spelbredd, speldjup, passningsavstånd, överlappningar, press-understöd m.m. **Målet med alla dessa övningstillfällen är att träna på er spelidé.**

#### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Diskutera 5–7 tillsammans. Beskriv för varandra vad som är er spelidé för anfallsspel respektive försvarsspel.
- Är det några skillnader hur ni ser på er spelidé?
- Diskutera i hela laget och med er tränare hur ni ska spela i framtiden.



### Teknik

**T**eknik och koordination bör du träna ofta. Din teknik avgörs framförallt av hur ofta du tränar och att du tränar med avspända muskler. Om du är spänd försämras din teknik avsevärt. Koncentrera dig därför på att träna och spela med avspända muskler.

Du får dessutom ut mest av teknikträningen om du är utvilad. Lägg därför in teknik som en viktig del av uppvärmningen. Din teknik och koordination förbättras ytterligare om ni kan lägga in bollövningar till musik. Känn rytmen när du tränar.

Det är också viktigt att du försöker hålla en låg tyngdpunkt när du tränar teknik. Då förbättras både balansen och kontrollen.

**Tänk på att hellre träna sakta och rätt – än fort och fel.**

Du kan även träna teknik på egen hand genom att tänka på hur en rörelse ska genomföras, eftersom din rörelseförmåga styrs av dina tankar. Detta kallas visualiseringsträning.

Du kan också ha nytta av att studera hur andra genomför en viss rörelse, t ex genom att titta på en videoinspelning eller att studera de duktiga spelarna i A-laget.

Under vissa perioder växer du mycket och då kan din teknik tillfälligt försämras. Det är helt normalt och drabbar alla! Det beror på att ditt skelett och dina muskler växer något snabbare än de nervtrådar som styr dina rörelser. Ha tålamod och fortsätt din teknikträning – din teknik kommer tillbaka!



#### FUNDERA SJÄLV!

- Vad är teknik för dig?
- Beskriv när du tycker du har bra teknik – vad tänker du på?
- Hur kan du träna teknik på egen hand?





## Snabbhet

Att vara steget före motståndaren är avgörande för hur ni lyckas i laget. Snabbhet kopplas oftast samman med hur fort man springer. Men det är inte alltid den som springer fortast som vinner duellen. Det kan i stället vara den som är snabbast i tanken och uppfattar situationen först. Att tänka och reagera snabbt är alltså också en viktig egenskap. Om du är **koncentrerad på spelet** och försöker tänka dig in i var bollen ska komma om två–tre sekunder har du bättre förutsättningar att hinna först.

Din snabbhet avgörs av

- hur snabbt du reagerar
- hur snabbt du beslutar hur du ska agera
- hur snabbt du accelererar
- hur snabbt du förflyttar dig
- hur länge du orkar hålla uppe snabbheten

Därför ska snabbhetsträning innehålla alla dessa moment. Starka och avspända muskler gör att du snabbt (explosivt) kan starta från stillastående eller accelerera.

När du tränar snabbhet bör övningar med boll ingå.



### Styrka och spänst

**S**tarka och avspända muskler ger dig alltså bra förutsättningar för att prestera bättre! Du blir snabbare, hoppar högre – vid t ex nickdueller – klarar närkamperna bättre och förbättrar din uthållighet. Men du klarar också av din träning bättre och därmed undviker du onödiga skador.

Det är mycket viktigt att du genomför din styrketräning rätt. Styrka för en lagidrottare skiljer sig väsentligt från styrka för exempelvis en tyngdlyftare. Som lagidrottare ska du träna styrka som förbättrar snabbhet och uthållighet.



Styrketräning med den egna kroppen som belastning fungerar utmärkt. Exempel på sådana övningar är upphopp, hopp på ett ben, hopp upp och ned från plint/bänk, situps och armhävningar. Tränar du i en styrketräningslokal är det viktigt att du inte belastar kroppen fel. **Om du har för hög belastning gör träningen mer skada än nytta.**

Prata med din tränare eller en instruktör så att träningen blir rätt från början.

Tänk på att träna de muskelgrupper mest som är viktigast för just din idrott. Spelar du fotboll bör du lägga mest tid på benmuskulaturen, spelar du handboll lägger du tonvikten på ben, överkropp och armar. Ibland kan du också träna styrka med boll, t ex hoppa upp och nicka i fotboll eller hoppa upp och skjuta i handboll.

All träning innebär att dina muskler dras ihop, men det är mest påtagligt när du styrketränar. Musklerna blir kortare och kortare. För att undvika skador måste du därför vara noga med att stretcha efter styrketräningen.



## DRÄ TRÄNING

Exempel på styrkepass där du använder din egen kropp som belastning. Du kan köra det här 3-5 gånger med kort vila mellan gångerna

	Antal repetitioner	Tränar
 Tåhävning	20 ggr	Foten och vaden
 Gå på hälar	25 steg	Underbenet
 Knäböjning utan stöd	20 ggr	Lårets framsida
 Ryggliggande höftlyft	10 ggr	Lårets baksida
 Fällkniven	10 ggr	Höftböjare och mage
 Knästående benlyft	20 ggr	Rygg
 Sit-ups	20 ggr	Bålen
 Armhävningar (kan utföras med knäna i marken)	20 ggr	Armar och axlar





## Uthållighet – eller kondition

Under fotbolls-VM 1998 i Frankrike blev det flest mål i slutet av matcherna. Det är ytterligare ett bevis för att konditions- och uthållighetsträning är mycket viktigt för att lyckas bra i idrott.

För att du ska förbättra din kondition är det allra viktigaste att du tränar med rätt intensitet. Pulsen är ett bra mått på om träningen är effektiv. Under konditionsträning bör pulsen ligga mellan 150 och 170 slag/minut för att träningen ska vara effektiv. Den här typen av träning kallas förbränningsträning (aerob träning) och gör att du orkar hålla ett högre tempo under matcherna.

När du är 15–17 år behöver du också börja med spjälkningsträning (anaerob träning), även kallad mjölksyraträning. Den här träningen genomförs med något högre intensitet – din puls bör ligga på 170–185 slag/minut – och gör att du klarar av de snabba långa rusherna under matcherna.

### TESTA OCH FUNDERA SJÄLV!

- Testa din puls. Räkna pulsslagen under 15 sek och multiplicera med 4. Då får du fram din puls per minut.
- Var känner du din puls bäst? På halsen, handleden eller över hjärtat?
- Testa gärna din puls under ditt nästa träningspass. Jämför hur du ligger i början av träningen, efter uppvärmningen, efter konditionsträningen och efter spelmomenten.

Du kan träna kondition både med och utan boll. Använder du boll är det viktigt att du inte lurar dig själv genom att springa för långsamt under övningen. Testa med hjälp av pulsen om du ligger rätt. Du kan naturligtvis underhålla och förbättra din kondition under andra träningsmoment också, t ex under spelträningen. Men var noga med att du inte blir stillastående under spelmomenten. Höj pulsen!

Kondition är en färskvara och försämras om du inte tränar den kontinuerligt.



### Rörlighet och nedjogging

**U**nder träning och match arbetar dina muskler intensivt. De drar ihop sig och blir kortare och då kan du inte ta ut dina rörelser tillräckligt.

Du skjuter t ex inte så hårt som du har kapacitet till om du inte kan pendla och ta ut en rörelse ordentligt. Handbollsspelare måste kunna ta ut armrörelsen ordentligt för att skjuta hårt och med bra precision, ishockey- och innebandyspelare måste ha bra rörlighet i överkroppen för att kunna skjuta snabbt och hårt. Fotbollsspelare måste ha bra rörlighet för att kunna utföra benpendlingen effektivt vid passningar och skott.

För att prestera bättre och dessutom förebygga skador på g a för korta muskler är alltså rörlighetsträningen viktig. Riskera inte att missa några roliga och viktiga matcher på grund av att du inte genomfört din rörlighetsträning i slutet av träningen.

Under intensiv träning samlas mjölksyra och andra slaggprodukter i dina muskler. Det innebär att det tar lång tid innan du återhämtar dig. De förhindrar och förlänger din återhämtning efter träningen. Återhämtningen kan du snabba på genom att avsluta träning och match med så kallad nedjogging och rörelseträning. I slutet av träningen kan ni jogga sakta 3–5 minuter för att transportera bort slaggprodukterna ur musklerna.



## Förstärk dina starka sidor!

**F**ör att må bra och prestera bra är det viktigt att du är positiv och offensiv. Först då kan du göra dig själv rättvisa. Om du lägger kraft och energi på negativa saker presterar både du och laget sämre!

Att berömma varandra i laget är viktigt. Alla mår bra av att både ge och få beröm. Även om vi ibland blir generade och viftar bort berömmet med "den passningen var bara tur" eller "det kunde vem som helst ha gjort".



### FUNDERA OCH DISKUTERA!

Det här är en övning för att förstärka era starka sidor. Sätt dig tillsammans med en kompis i laget.

- Skriv minst tre positiva saker om varandra.
- Skriv också tre saker som ni själva tycker ni är bra på.
- Berätta för varandra vad ni skrivit.
- Hur kändes det att få beröm?
- Diskutera i laget hur det känns att få beröm under träning och match.
- Vilken skillnad blir det om ni gnäller och klagar istället?





FÖRSTÄRK DINA STARKA SIDOR!

## Motivation

**F**ör att träna och åter träna och spela match efter match måste du naturligtvis verkligen vilja göra det, men lika viktigt är att du tycker det är roligt. Att du trivs med det du gör har stor betydelse för din utveckling som spelare.

Att bli duktig i idrott är att satsa allt och tycka vägen till toppen är rolig. Försök lära dig att hitta positiva saker även i det som inte alltid är så roligt och försök alltid förstå syftet med det ni tränar. Som sagt, "En glad hjärna lär sig bättre än en ledsen hjärna".



### FUNDERA SJÄLV

Hur ser du på dig själv? Vilken bild har du?

Precis som alla andra har du både positiva och negativa bilder av dig själv. De påverkar ditt sätt att vara. Ju ärligare bild du har av dig själv, desto lättare är det att utveckla de positiva sidorna och förändra de negativa.

- Läs igenom listan på nästa sida. Hur tycker du att respektive påstående passar in på dig? Markera med ett kryss på linjen. Svara så ärligt som möjligt.



## FÖRSTÄRK DINA STARKA SIDOR!

	Instämmer helt	Avviker helt
Jag tänker självständigt	_____	_____
Jag tycker om människor	_____	_____
Jag har humor	_____	_____
Jag tycker livet är toppen	_____	_____
Jag är duktig i idrott	_____	_____
Jag gör ofta fel	_____	_____
Jag förstår inte mig själv ibland	_____	_____
Jag är bra på att hålla masken	_____	_____
Jag säger ofta fel saker	_____	_____
Jag skrattar ofta	_____	_____
Jag är positiv	_____	_____
Jag är negativ	_____	_____
Jag vågar ta kontakt med människor	_____	_____
Jag tycker det är svagt att mobba	_____	_____
Jag tycker människor kan lita på mig	_____	_____
Jag förstår instruktioner	_____	_____
Jag har svårt att koncentrera mig vid genomgångar	_____	_____
Jag är omtänksam	_____	_____
Jag litar på mig själv	_____	_____
Jag blir lätt arg	_____	_____
Jag gillar inte att vara ensam	_____	_____
Jag är en dålig förlorare	_____	_____
Jag är en bra vinnare	_____	_____



FÖRSTÄRK DINA STARKA SIDOR!

### FUNDERA SJÄLV

- Är det något av dina svar på förra sidan som du är särskilt nöjd med?
- Är det något du vill ändra på? Hur ska du i så fall göra?

## Det sitter i huvudet

U ttrycket i rubriken har du säkert hört många gånger. Vad innebär det? Lite förenklat kan man säga att när två lika vältränade idrottare eller lag tävlar mot varandra under likvärdiga förhållanden så vinner de som är bäst mentalt förberedda. Dina tankar och din inställning styr hur kroppen reagerar. Genom att tänka positivt "det här kan jag", "vi kan slå det här laget trots att de vunnit de senaste sex matcherna" osv, skapar du positiva bilder som påverkar ditt sätt att spela.

Nervositet kan du hantera genom att träna på att "maximera nuet" d v s lära dig att prestera nu och inte bli nervös för det som hände i första halvlek/perioden eller det som kommer att hända i nästa match. Du kan ändå inte göra något åt det som är gjort eller hur! Koncentrera dig på din egen uppgift. Gör nästa passning så bra som möjligt. Nästa nick, nästa skott osv.

Du kan också lära dig att jobba med mentala bilder. Det har du säkert redan provat på utan att kanske veta om det. Det kan t ex innebära att du tankemässigt går igenom en match innan den börjar. Hur kan du själv agera i olika matchsituationer? På så sätt skapar du en mental beredskap och trygghet för det som kommer att hända och blir inte så lätt nervös och överraskad. Att det känns säkrare och mindre nervöst att spela på hemmaplan beror just på att allting är välbekant.



## FÖRSTÄRK DINA STARKA SIDOR!

### Håll huvudet högt

**D**et är också viktigt att du tänker på ditt kroppsspråk. Dina medspelare och motståndare ska kunna se på dig att du är en vinnare. Håll huvudet högt, svär inte och tappa inte humöret för då ser motståndarna direkt att du är ur balans.

### Förstärk dina positiva sidor

**G**ör alltid en framgångsanalys efter varje träning och match. Skriv på enklaste sätt upp det du gjorde bra, och läs igenom innan nästa träningspass. På det här sättet så "lär du hjärnan" att lyckas istället för att gräva ner sig i eventuella misslyckanden.

Det finns inte någon prestation som är så usel att det inte går att lyfta fram något positivt.

### Ge aldrig upp

**A**lltför ofta ser man spelare och hela lag som alltför snabbt ger upp. Efter 1-2 mål i baken börjar "förlorarna" deppa och hänga med huvudet. Hur många matcher har inte skiftat karaktär och "vänt" när man minst annat det.



En vinnare  
ger aldrig upp!





FÖRSTÄRK DINA STARKA SIDOR!

## Skaffa två mål

**S**kaffa dig två mål med ditt idrottande. Det ena är uppenbart; att vinna. Men du ska också hela tiden göra ditt bästa och inte nöja dig med att "bara" vinna. Det finns kanske en del vinster som du inte borde vara så stolt över för du gjorde inte ditt bästa. Men det finns säkert också förluster som du ska ta med höguret huvud, eftersom du gjorde allt du kunde!

Om du instämmer i följande påståenden vid matchens eller träningens slut, har du vunnit den viktigaste segern – den över dig själv!

- Jag gjorde mitt bästa i varje prestation. Jag gav 100 %.
- Jag lyckades behålla den positiva och optimistiska inställning till mig själv, som jag bestämt mig för innan prestationen.
- Jag tog fullt ansvar för vad jag gjorde och inte gjorde idag. Jag skyllde inte på motståndare, lagkompisar, föräldrar, pojk-/flickvän, dålig utrustning, otur...

### FUNDERA OCH DISKUTERA

Fundera själv först. Snacka sedan i laget och jämför era erfarenheter.

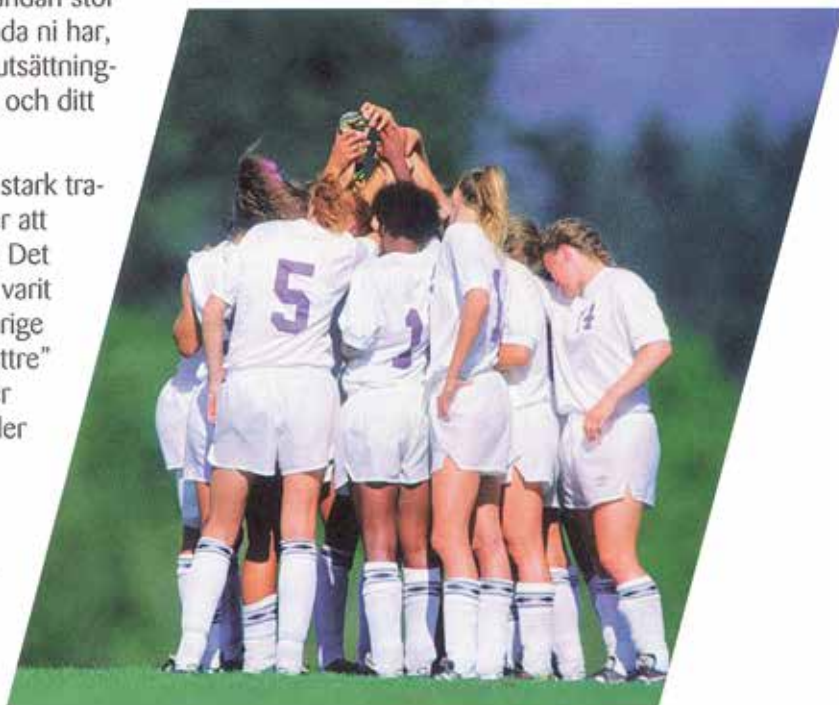
- Tänk tillbaka på den senaste matchen/träningen. Instämmer du då i de tre påståendena ovan? I något av dem?
- Vad kan du göra för att alltid kunna instämma i ovanstående tre påståenden?

# Laganda

Om ni bara skulle samla ihop spelare och spela match direkt skulle det förmodligen inte gå så bra. Men om ni tränar tillsammans för att bli starkare och bättre ökar chanserna. Om ni dessutom snackar er samman och lär känna varandra ökar chanserna ytterligare och det blir roligare.

I ett lag är alla beroende av varandra för att kunna prestera bra och ha kul. Här spelar lagandan stor roll. Ju bättre laganda ni har, desto bättre är förutsättningarna för att just du och ditt lag ska lyckas.

I Sverige har vi en stark tradition när det gäller att skapa bra laganda. Det har många gånger varit avgörande när Sverige vunnit över ett "bättre" utländskt lag. Vi ser sällan att man skäller på varandra i ett svenskt landslag, men desto oftare att alla i laget stöttar varandra.







## Det är ni själva som skapar laganda

**D**et är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något ni skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto fortare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de har börjat.

### FUNDERA OCH DISKUTERA!

Vad betyder laganda? Diskutera två och två och skriv ner det ni kommer fram till. Prata sedan igenom era listor i hela laget.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## LAGANDA

Först när ni som spelare lär känna och förstå varandra bättre, ökar chansen att ni i förväg vet var passningarna ska gå. Det är när detta funkar som "radarpar" blir till. Du vet sådana som alltid tycks veta var den andre är. Passningarna kommer alltid rätt.

## Så här vill vi ha det

**N**är det händer något i ett lag så reagerar man olika. Det beror bl a på personlighet, tidigare erfarenheter och på vilken typ av grupp man är i. I vissa grupper kan man känna sig illa till mods. De som öppnar munnen blir nedtystade, andra blir så påverkade att de inte vågar säga sin åsikt. Blir det bråk så blir många rädda för att ingripa och för att göra bort sig.

I andra lag känner man sig välkommen och blir accepterad som man är. I sådana lag stöttar och uppmuntrar man varandras åsikter. Man kanske inte alltid tycker likadant, men man respekterar varandra.

Vilket lag är det roligast att vara med i och i vilket lag stannar du längst tror du?



### FUNDERA SJÄLV!

- Börja med att tänka efter **vad du förväntar dig** av dig själv och av dina lagkompisar. Sätt ett kryss i den ruta som du tycker passar bäst (s 27).
- Stryk under de tre påståenden som du tycker bäst stämmer in på ditt lag just nu.
- Ringa in de tre påståenden som du tycker är viktigast för att få bra stämning i laget.



## LAGANDA

	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer lite	Stämmer inte alls
1 I vårt lag ska man kunna säga sina åsikter öppet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 I vårt lag ska man kunna kritisera varandra öppet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 I vårt lag ska vi stötta och uppmuntra varandra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 I vårt lag ska vi respektera att alla inte är lika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 I laget ska vi prata gott om varandra både på och utanför planen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 På match och på träning ska vi alla kämpa lika mycket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 I laget ska vi alltid hålla ihop utåt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 I vårt lag ska alla ta lika stort ansvar för att vi ska ha bra stämning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 I vårt lag ska vi alltid respektera motståndarna och domarna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Alla ska ta ansvar så att ingen känner sig utanför och blir mobbad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 I vårt lag ska alla kämpa för samma mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Vårt lag ska alltid spela ett rent spel utan fusk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 I vårt lag ska alla ställa upp för varandra både i medgång och motgång	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Diskutera i smågrupper de påståenden ni valt. Varför valde ni just dessa påståenden?
- Är de understrukna och de inringade påståendena samma? Varför/varför inte?
- Kom överens om fem påståenden som er grupp tycker är de viktigaste för en bra laganda.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

- Sammanställ gruppernas förslag och diskutera med hela laget hur ni vill ha det i ert lag.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Så här  
vill vi ha det  
i vårt lag!



## Stämningshöjare

Lagandan varierar knappast från dag till dag, men det kan stämningen göra. Det kan bero på hur bra det går, hur man mår eller vilken träning man håller på med. Ibland är det tungt och trist. Stämningen är låg och flera är gringiga.

Har du känt det så någon gång? Har det hänt att stämningen blivit bra igen för att någon sagt eller gjort något? Något ni gjorde tillsammans eller något tränaren gjorde? Hur kommer det sig att vissa personer alltid sprider glädje omkring sig?

### FUNDERA SJÄLV!

- Vad är det som höjer stämningen i ditt lag?

Skriv upp allt du kan komma på som höjer stämningen i laget. Stryk under de tre viktigaste stämningshöjarna.







## Stämningssänkare

**D**et finns tyvärr också sådant som sänker stämningen i laget. Du har säkert själv varit med om situationer där det blir gnälligt och irriterat.

### FUNDERA SJÄLV!

- Vad är det som sänker stämningen?

Skriv upp sådant som du tycker sänker stämningen i ditt lag. Stryk under de tre allvarigaste stämningssänkarna.

The writing area consists of eight horizontal red lines. Two yellow sad face emojis are placed on the lines. The first emoji is on the second line from the top, and the second emoji is on the fifth line from the top.





### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Diskutera i smågrupper vad ni tycker förbättrar stämningen och vad ni tycker försämrar den. Kom i varje grupp överens om tre saker som är bra och tre saker som ni ska sluta med.

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

- Diskutera nu tillsammans i hela laget vad det är som höjer stämningen och vad som sänker den.

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_



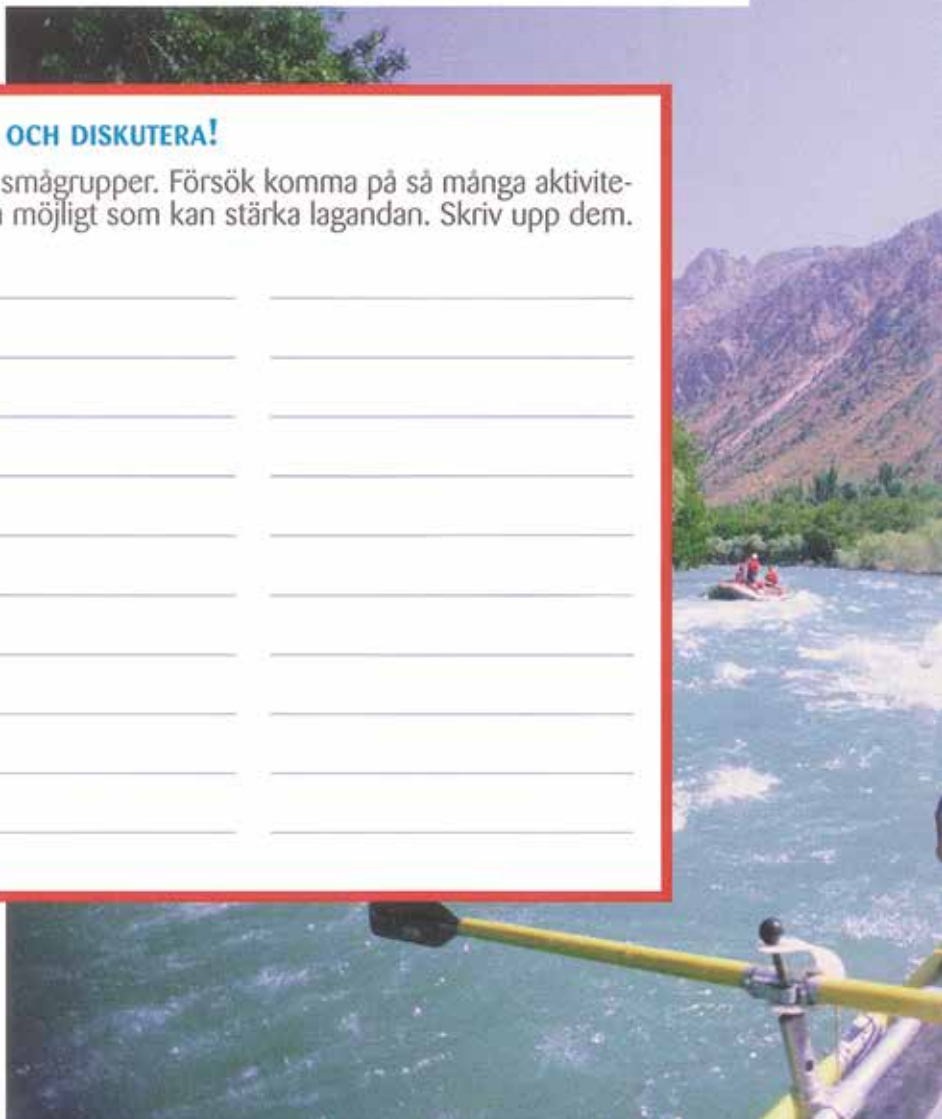
## Aktiviteter utanför idrotten

**D**et finns mycket ni kan göra för att stärka lagandan. Ni har tidigare i avsnittet redan kommit överens om fem påståenden och ett antal stämningshöjare som ni tycker är viktiga för lagandan. Ett annat bra sätt är att ni ger er tid att hitta på saker tillsammans utanför idrotten, t ex att planera för ett träningsläger (jobba ihop pengar tillsammans), åka på en ävenstysdag.

### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Jobba i smågrupper. Försök komma på så många aktiviteter som möjligt som kan stärka lagandan. Skriv upp dem.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____





## LAGANDA

### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Ställ samman hela lagets idéer och diskutera vilka aktiviteter ni ska och kan göra.

---

---

---

---

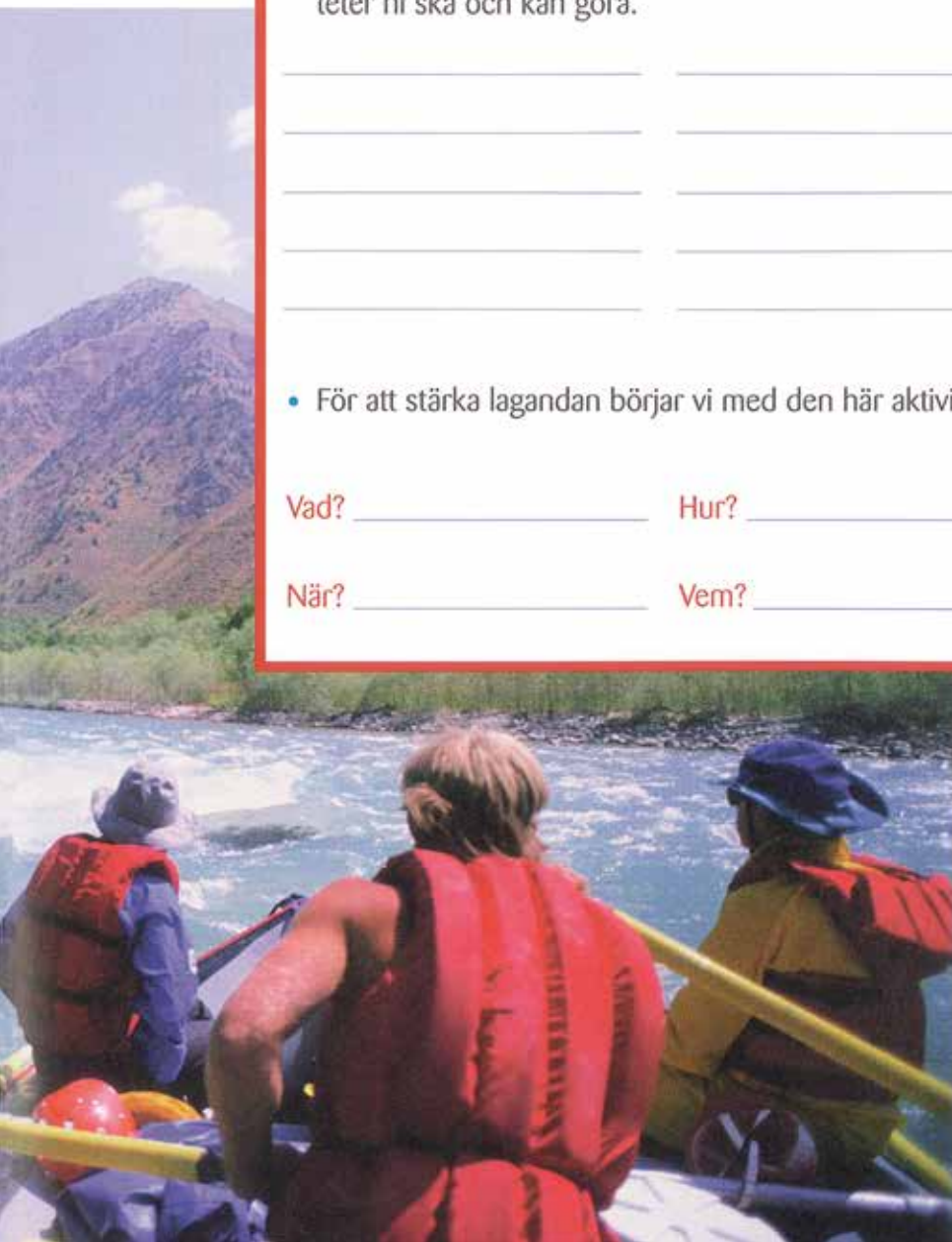
---

---

- För att stärka lagandan börjar vi med den här aktiviteten:

Vad? \_\_\_\_\_ Hur? \_\_\_\_\_

När? \_\_\_\_\_ Vem? \_\_\_\_\_





## LAGANDA

### DET HÄR SKA VI GÖRA FÖR LAGANDAN!

- Sammanfatta det ni kommit fram till i varje del.

Så här vill vi ha det i vårt lag! (s 28)	Stämningshöjare i vårt lag (s 31)	Aktiviteter utanför idrotten (s 33)

- Detta ska vi sluta med så det kastar vi bort (fyll på)!





# Samla energi för bättre prestation

Det är samspelet mellan träning, vila, mat och dryck som gör att du får tillräcklig energi för att prestera bättre. Glömmer du något av detta kan du aldrig prestera till 100 procent!

## Vila dig i form!

Lite tillspetsat kan man säga att det inte är träningen du blir stark av utan av vilan. Det är då du samlar energi för att bygga upp kroppen och för att orka träna igen. Men för att vilan ska göra dig stark måste du träna först. Under ett träningspass bryter du ned kroppen. Det gäller för dig att få balans mellan träning och återhämtning. Hur mycket vila du behöver beror på flera faktorer:

- hur länge du tränar
- hur intensiv träningen är
- hur ofta du tränar
- hur vältränad du är



Det är viktigt att du lär dig återhämta dig så effektivt som möjligt. Gör du det så snabbt du på tiden för återhämtning, får en bättre effekt av träningen samtidigt som risken för skador minskar. En utvilad muskel skadas inte lika lätt som en trött.



## SAMLAR ENERGI FÖR BÄTTRE PRESTATION

För att få ut så mycket som möjligt av vilan måste du:

- sova ordentligt – så att du vaknar utvilad
- äta och dricka rätt – så att du samlar den energi du behöver
- vara noga med uppvärmning och nedjogging
- lära dig slappna av – så att du vilar knoppen



Efter ett  
träningsspass tar det  
1/2-2 dygn innan  
du återhämtat  
dig helt!

Tänk på att kroppen och knoppen hör ihop. Om du går omkring och oroar dig för olika saker eller stressar upp dig får varken knoppen eller kroppen den vila som behövs.

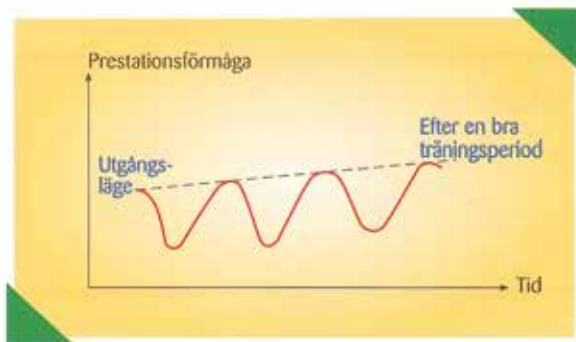


### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Vad gör du för att återhämta dig snabbt efter träningen?
- Finns det något som du kan förändra och förbättra?
- Diskutera med dina lagkamrater om det finns något som laget kan göra för att förbättra på återhämtningen.

Kroppens uppgift under vilan är bl a att bygga upp enskilda muskelceller, fylla på energiförråden samt transportera bort slaggprodukter som t ex mjölksyra.

Det är förhållandet mellan träning, vila och kompensation som påverkar din prestationsutveckling. Det vill säga tränar du för lite och vilar för mycket blir du inte mycket bättre. Vilar du för lite och tränar för mycket blir du inte heller mycket bättre. Det är först när du har balans mellan träning och vila som du presterar bättre.



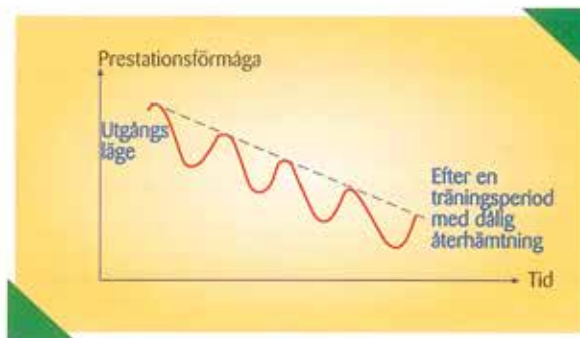
*Prestationen förbättras när träning och vila är i balans. Träning bryter ner. Vila bygger upp.*

Man kan säga att du tränar och vilar – sen får du lite extra betalt för det du gjort. Det är det som kallas för kompensation.



## SAMLA ENERGI FÖR BÄTTRE PRESTATION

Om du tränar hårt under lång tid och inte vilar tillräckligt är det risk för att du blir övertränad. Det kan förklaras så här:



*Prestationen försämras när vilan är för kort.*

Som du ser kan för mycket träning utan tillräcklig vila vara helt bortkastad – du presterar sämre. Dessutom ökar risken för skador, du tappat lusten och inget är roligt längre.

Ett vanligt fel när man har tränat för mycket och inte får det resultat man vill ha, är att man tror att man har tränat dåligt. Så tränar man ännu mer och då blir det ännu sämre.

### FUNDERA SJÄLV!

- Har du bra balans mellan träning och vila?
- Skulle du kunna förändra och förbättra något? Om ja, vad?

**Glöm inte att vilan gör dig stark!**





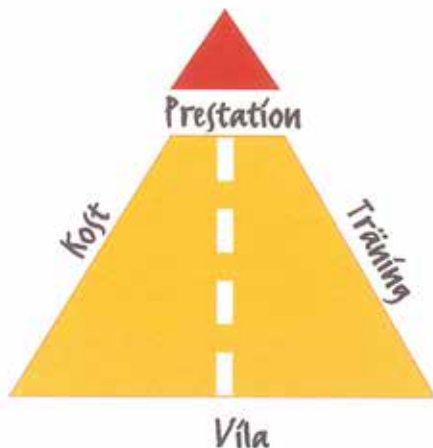
### Samla energi med bra mat

Många som idrottar lägger ner mycket tid på träning, match och andra förberedelser för att prestera bra, men slarvar med maten.

Hur ska du då göra för att äta rätt? För det första måste du få i dig lika mycket energi som du gör av med. Du måste ha "energibalans". Äter du för lite orkar du mindre, presterar sämre och kan gå ner i vikt.

Det är också viktigt att du ger kroppen energi under **hela** dagen. Du som spelare måste planera in samtliga måltider under dagen. Tänk igenom när det är bäst att äta frukost, mellanmål, lunch, mellanmål samt middag/kvällsmål.

Ät helst inte senare än två timmar före träning eller match. Risken är annars att du blir slö och trög när matsmältningen är igång. **Däremot är det viktigt att du äter så snabbt som möjligt efter träning och match.** Kroppen återhämtar sig betydligt fortare med ny energi i magen, t ex en banan direkt efter match. Det här är naturligtvis extra viktigt under lagets hårda träningsperioder, vid matcher och långa turneringar.



Balansen mellan kost, träning och vila är avgörande för prestationen



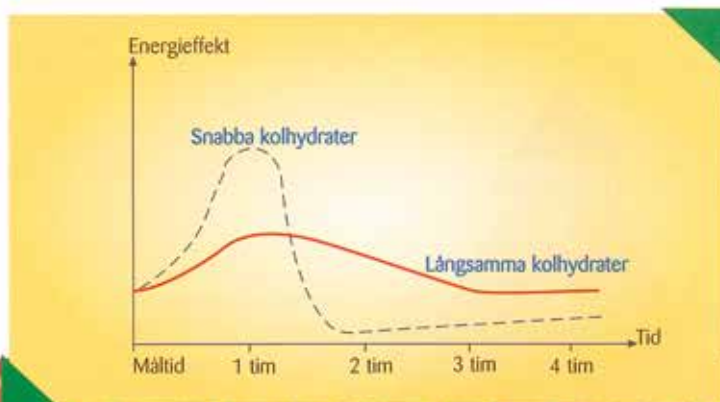
## Kolhydrater

**D**en bästa energin får din kropp från kolhydrater. Kolhydrater finns i form av **stärkelse** (långsamma kolhydrater) och **socker** (snabba kolhydrater).

**Stärkelse** är den viktigaste energin när du ska idrotta. Den ger en både långsiktig och jämn energinivå. Genom att äta mycket stärkelserik mat bygger du upp ett lager så att du orkar träna och matcha bättre. Stärkelserik mat är t ex pasta, ris, potatis, bröd och havregryn.

**Socker** ger visserligen snabb effekt, men är kortsiktigt och ger en ojämn energinivå. Det innebär att du snabbt blir pigg – men sockrets energieffekt avtar lika snabbt. I slutet av hårda matcher och långa träningspass kan det däremot finnas skäl att ge socker i form av sportdryck, läsk, honungsvatten eller saft.

Håll alltså igen på sockerrik mat (tänk på att godis innehåller mycket socker) och välj istället stärkelserik mat, så håller du en bättre nivå under hela matchen och träningen.





## SAMLA ENERGI FÖR BÄTTRE PRESTATION

Kostfiber tillhör också kolhydraterna, men ger inte någon energi. Fiberrik mat är ändå viktig, främst av två skäl. Den fiberrika maten är bra för välbefinnandet och magen. Den gör att du känner dig mätt längre och minskar därmed risken för onödigt godisätande. Fiberrik mat är t ex bröd, gryn, frukt, potatis och rotfrukter.

### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Vilken stärkelserik respektive sockerrik mat brukar du äta?
- Vilka ska du äta mer av och vilka kan du minska på?
- Diskutera gärna med en kompis!

## Fett

**F**ett är det näst bästa bränslet. Det behöver du för att få tillräckligt med energi och näring. Fett är även viktigt för att din kropp ska kunna ta upp vissa vitaminer. Du som tränar hårt ska absolut inte dra in på fett. Så länge du håller vikten eller har en normal viktökning kan du fortsätta äta fett. Utnyttja de naturliga fetterna som finns i vanlig mat.





SAMLA ENERGI FÖR BÄTTRE PRESTATION

## Protein

**P**rotein är kroppens viktigaste byggnadsmaterial. Det bygger upp nya celler och ersätter gamla. Du får i dig mycket protein när du äter kött, fisk, ägg, mjölk, ost, ärtor och bönor. Som ung idrottare får du i dig den protein du behöver genom vanlig husmanskost. Något extra intag av protein i form av tabletter behöver du inte.

## Vitaminer och mineraler

**V**itaminer och mineralämnen hjälper kroppen att ta tillvara den näring som finns i maten. Järn är en viktig mineral som hjälper till att transportera syre till blodet och musklerna. Har du järnbrist blir du oftare trött och det tar längre tid för dig att återhämta dig. Äter du allsidig mat får du i dig tillräckligt av dessa ämnen och behöver inget extra närings- eller vitamintillskott.

## Tallriksmodell för idrottare

Du får en bra sammansättning på lunch och middag om du äter enligt tallriksmodellen.

Hur många portioner du behöver beror på ditt energibehov. Ät gärna bröd till maten och avsluta med en frukt.







### FUNDERA SJÄLV!

- Detta har jag ätit idag innan jag kom till träningen:

**Frukost**

**Mellanmål**

**Lunch**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Mellanmål**

**Middag**

**Annat, t ex godis**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- Har du ätit tillräckligt för att kunna göra ditt bästa under träningar och matcher?





SAMLA ENERGI FÖR BÄTTRE PRESTATION

## FUNDERA OCH DISKUTERA!

Diskutera tillsammans i laget fram hur ett bra matförslag under en dag kan se ut.

Frukost

Mellanmål

Lunch

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Mellanmål

Middag

Mellanmål

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Mellanmål

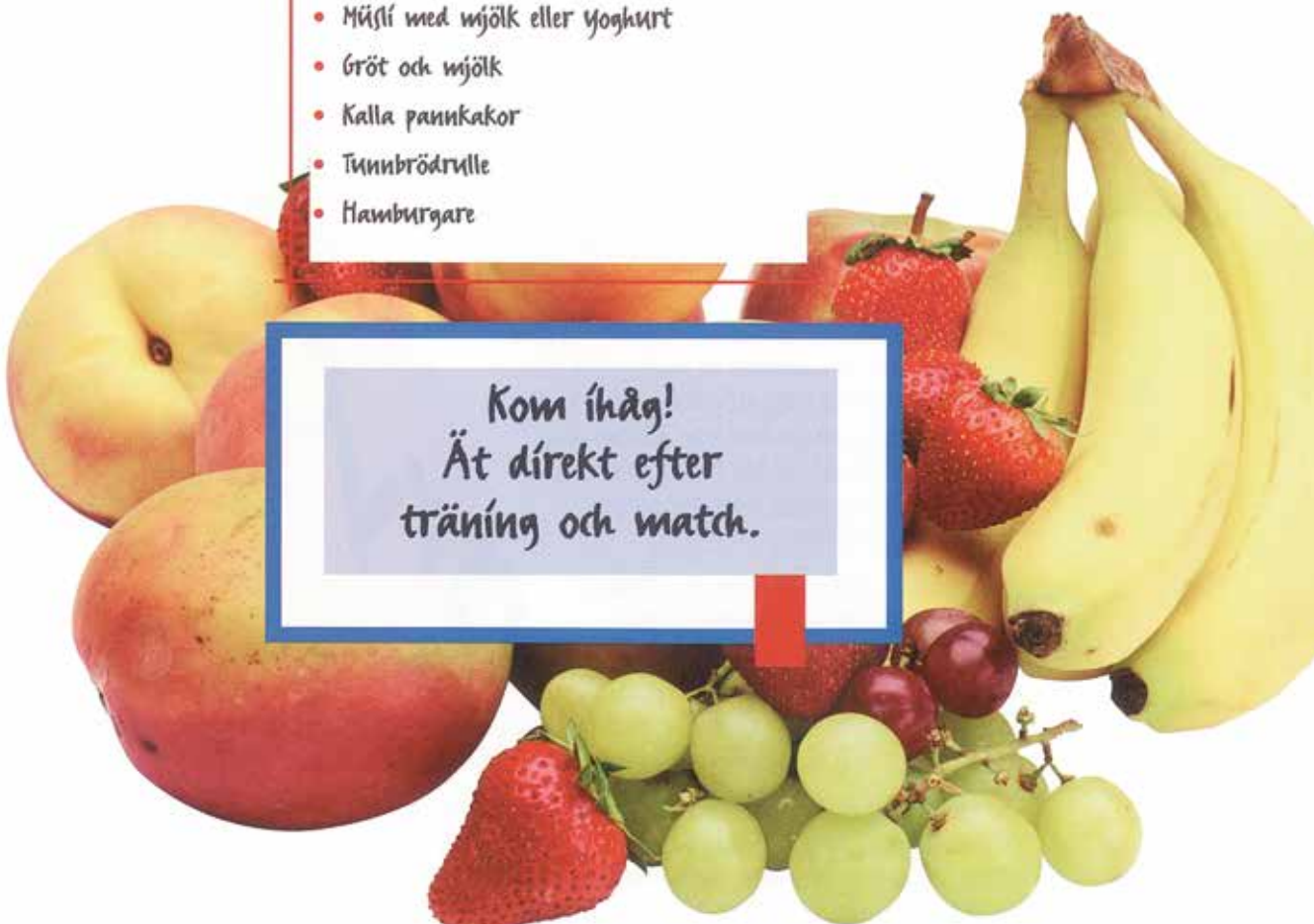
**T**ränar du ofta kan det vara svårt att passa vanliga måltider. Träningen börjar kanske direkt efter skolan. Restiden till och från träning är lång. I samband med match är du kanske borta hela dagen. Slarvar du ofta med maten kommer det att märkas på din prestationsförmåga. **Därför måste du lära dig att planera även ditt mellanmål.** Bred några extra smörgåsar vid frukost för att ta med. Lägg frukt i väskan, gärna bananer.



## SAMLA ENERGI FÖR BÄTTRE PRESTATION

### Tips på mellanmål

- Frukt av olika slag, gärna bananer
- Smörgås och mjölk
- Välling, smörgås
- Nyponsoppa med skorpar
- Müsli med mjölk eller yoghurt
- Gröt och mjölk
- Kalla pannkakor
- Tunnbrödrulle
- Hamburgare



Kom ihåg!  
Ät direkt efter  
träning och match.



## Drick rätt

**A**tt du dricker rätt och framförallt tillräckligt är lika viktigt som att du äter vetigt. Vattnet i kroppen (ca 60 % av din kroppsvikt) är till för att lösa upp näringsämnen och transportera dem till bl a musklerna. Du behöver dricka minst 2-3 liter per dag för att tillgodose kroppens behov. Dricker du för lite försämras tillförseln av energi och du presterar sämre.

Vatten fungerar också som en slags kylare. När du tränar blir du varm – kroppstemperaturen höjs. För att kyla ner kroppen börjar du svettas – 1 liter/timme är inte ovanligt. Redan när du har svettats bort ca 2 % av din kroppsvikt (1,5 l om du väger 70 kilo) sjunker din prestationsförmåga till 80 %. Det är inte bara musklerna som jobbar sämre med för lite vatten. Tankeskärpan blir också sämre.

Du dricker säkert i samband med att du äter. Men eftersom du idrottar så räcker det inte – du måste komma ihåg att dricka även mellan måltiderna när du inte ens känner dig törstig. För när du väl blir törstig har vätskebristen redan uppstått och din prestationsförmåga sjunkit.

Det absolut viktigaste är att du dricker vanligt vatten för att behålla en hög prestationsförmåga. Men är det riktigt varmt eller om du tränar eller spelar match under minst en timme, kan du behöva en sportdryck. Sportdrycker ger lite extra energi och ersätter en del av de salter som du svettas ut.

Du kan aldrig dricka för mycket. Har du druckit mycket kissar du bara ut det som är överflödigt. Se till att du dricker före, under och efter träning eller match. Det är bättre att dricka ofta och lite än mycket och sällan. Ett bra sätt att veta om du







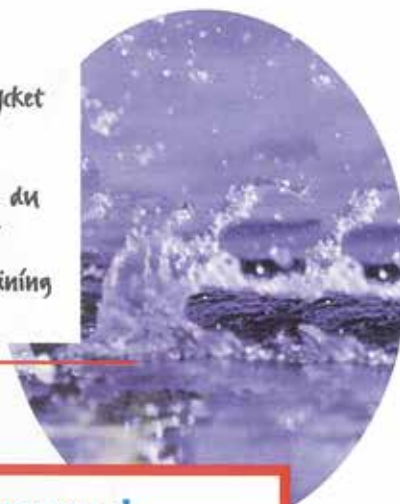
## SAMLAR ENERGI FÖR BÄTTRE PRESTATION

dricker tillräckligt är att du kissar ofta och har klar urin. Har du inte det så drick mer. Du kan också väga dig före och efter en träning. Det mesta av viktminskningen är vätska.

Vet du med dig att det blir svårt att hinna dricka under t ex en match så drick ordentligt innan. Efter match eller träning gäller det att fylla på med vätska så fort som möjligt för att snabba på återhämtningen.

### Tänk på detta:

- drick innan du är törstig
- vatten är viktigare än sportdryck
- drick ofta och lite, hellre än sällan och mycket
- drick ordentligt före match eller träning
- ha en egen flaska. Du kan ha vilken dryck du vill och samtidigt kan du slippa infektioner
- drick inte kaffe eller te i samband med träning och match — de är vätskedrivande



### FUNDERA SJÄLV!

- Dricker du ordentligt före, under och efter träning eller match? Vad dricker du?
- Kan du förbättra något?

### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Diskutera i smågrupper
- Vad kan ni göra i laget göra för att förenkla och förbättra vätskeintaget under träning?
- Vid borta- och hemmamatcher?
- Sammanfatta och verkställ!

## När skadan är framme

Tyvärr råkar du eller dina kompisar ibland ut för en skada. Kanske på grund av kollision, snedvridning, felaktig träning eller felaktiga skor.

En skada innebär alltid att du måste vila en tid för att rehabilitera den skadade delen och därmed missar du kanske både viktig träning och matcher. För att vilotiden ska bli så kort som möjligt är det därför viktigt att du vet hur du ska agera när olyckan är framme.

Nonchalera aldrig en skada. Avbryt alltid träningen eller matchen för att åtgärda den akuta skadan. Om du fortsätter spela förlängs alltid tiden innan du är tillbaka frisk igen.

Ju snabbare du sätter in rätt åtgärder, desto snabbare är du tillbaka! Den senaste tidens forskning säger att läkningen går fortare och den skadade delen blir starkare om "rätt doserad träning sätts in tidigt".

En skada ska **alltid** bedömas av en idrottsmedicinskt kunnig person. Det är också tillsammans med denne du avgör vad som är rätt rehabilitering och träning.





### Du kan undvika vissa skador

Med uppvärmning, starka muskler, bra rörlighet, fysisk styrka och balans mellan träning och vila kan du undvika många skador, speciellt de som orsakas av överträning och för hård belastning. Det är därför viktigt att du tränar kontinuerligt och bygger upp din kropp. Vävnaderna i kroppen har en unik förmåga att anpassa sig till olika belastningar. Hur den här träningen kan gå till tog vi upp i kapitlet "Bra träning" tidigare i boken.

#### Akut omhändertagande

Blir du allvarligt skadad måste du till läkare. Annars kan akutbehandling av lindrigare skador skötas på idrottsplatsen. Ju tidigare behandlingen påbörjas, desto mindre blir smärtan och effekterna av skadan.

#### Stoppa blödningen

Det viktigaste när en skada sker – helst inom 30 sekunder – är att stoppa en eventuell inre blödning. Genom att stoppa blödningen minskar du risken för störd läkning och svullnad som kan göra mycket ont. Lägg om ett hårt tryckförband som får sitta på minst 30 minuter. Ersätt därefter tryckförbandet med ett något lösare kompressionsförband för att minska svullnaden. Kompressionsförbandet kan du använda upp till en vecka.

#### Kyla

Kyla har bara en smärtlindrande effekt. För att undvika frostsador ska du inte lägga kylförbandet direkt på huden och det ska inte sitta för länge. Även om smärtan minskar direkt efter kylan ska du vänta innan du deltar i spelet igen.

#### Vila

När du blir skadad ska du direkt avbryta aktiviteten för att inte förvärra skadan. Undvik att belasta den skadade delen och vila för att minska risken för förnyad blödning.

Total vila rekommenderas dock inte. De flesta skador läker bättre med lätt rörelseträning.

#### Högläge

Om den skadade delen är svullen kan du placera den i högläge. Det bidrar till att minska svullnaden, speciellt om du kombinerar det med upprepade lätta muskelaktiviteter.







## Överbelastningsskador

Om du råkar ut för överbelastningsskador beror det oftast på att du tränat felaktigt, använt fel teknik eller utrustning eller inte skött rehabiliteringen efter en skada ordentligt.

För att behandla en överbelastningsskada är det mycket viktigt att du tränar rätt och i rätt omfattning. Undvik den typ av träning eller de moment som orsakat skadan samt träning som medför smärta. Total vila ska du dock undvika.

## Rehabiliteringsträning

När du blivit skadad är ett rätt upplagt träningsprogram sannolikt det viktigaste redskapet för att du snabbt ska komma tillbaka igen. Även om du blir fri från dina besvär ska du alltid fullfölja den träning som du fått av den som är idrottsmedicinskt kunnig. Om du inte fullföljer rehabiliteringsprogrammet är risken stor att du snart får problem igen i den skadade delen.

- Rehabiliteringen börjar alltid med ett korrekt akut omhändertagande.
- Rehabiliteringsträning omfattar framförallt rörlighets- och styrketräning som ska genomföras flera gånger per dag. Eftersträva låg belastning med många upprepningsrörelser samt full rörlighet. Stegra belastningen successivt allt eftersom den skadade delen läker och blir starkare.





## Åtgärder vid skada

- Gör en snabb bedömning om skadan kräver läkarvård. Kan det vara hjärnskakning? Ledband- eller korsbandsskada? Hörs krasningar när den skadade kroppsdelens rörs?
- Starta behandlingen inom 30 sekunder.
- Stoppa blödningen genom hårt tryckförband.
- Behåll kompressionsförband tills svullnaden minskat.
- Vila, försiktig belastning och lätt rörlighetsträning
- Rehabiliteringsträning enligt råd.

### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Tränar ni "skadeförebyggande" i dag? Om inte, vad kan ni ändra på?
- Har ni beredskap för akut omhändertagande? Vem är ansvarig?

## Din förening



Din ungdomsförening kommer alltid att ha en betydelsefull plats i ditt hjärta. Det är här du fått dina första upplevelser och idrottsminnen. Men också oförglömlig glädje och ett kamratskap som kanske kommer att hänga med genom hela livet.

I det här avsnittet får du tillfälle att lära känna din egen förening ännu bättre. Vem gör vad i klubben, vem bestämmer, vilken inriktning har klubben m m.



## DIN FÖRENING

### TA REDA PÅ!

- Ta reda på några fakta om din klubb. Det kan du göra genom att intervjua någon i klubben; din tränare, ordföranden i ungdomssektionen, styrelseordföranden eller kanslipersonalen. Kanske kan dina föräldrar berätta något om klubben?
- Finns det flera idrotter i klubben? Vilka?
- Hur många lag finns i klubben?
- Hur många är medlemmar?
- Hur många ledare finns det?
- Hur många anställda finns det?
- När bildades klubben?
- Vilka är de främsta idrottsprestationerna i klubbens historia?
- Finns det något annat som du funderar på angående klubben?



## Styrelsen – ett lag!

På samma sätt som ni är ett lag så är styrelsen ett. På årsmötet väljer medlemmarna vilka som ska ingå i styrelselaget. Det är på årsmötet du har störst möjlighet att påverka. Varje medlem har en röst och alla röster är lika värda. Årsmötet är klubbens "högsta beslutande organ" – de beslut som fattas på årsmötet är bindande för styrelsen och medlemmarna.



### TA REDA PÅ!

- Ta reda på styrelselagets sammansättning och arbete. Bjud in någon från styrelsen eller kansliet. Ni kan också läsa årsmötes- och styrelseprotokoll.
- Vilka ingår i klubbens styrelse? I arbetsgrupper? Hur ofta brukar de träffas?
- Vilka frågor brukar styrelsen behandla?
- När brukar klubbens årsmöte genomföras?
- Har klubben antagit några mål och beslut om inriktning för klubbens verksamhet?
- Vem beslutar om frågor som berör er verksamhet? Styrelsen, ungdomskommittén?

## Nästan allt kostar pengar

Att driva en förening innebär ofta höga kostnader. Framst handlar det om lokal- och planhyror, tröjor och material, resor, serie- och cupavgifter, personalkostnader. Det som kännetecknar de flesta klubbar är att man är många som förbrukar pengar, men arbetet med intäkterna fördelas ofta tyvärr på några få i klubben.

Målet för alla i klubben bör vara att minska klubbens kostnader och hjälpa till att få in fler intäkter. Ett sätt att dra ner på kostnaderna är att vara rädd om klubbens material – att vårda det som finns stärker dessutom gemenskapen.







## DIN FÖRENING

### TA REDA PÅ!

- Vilka kostnader har föreningen?
- Vilka intäkter har klubben?
- Vilka ser till att intäkterna kommer in?

## Klubbens arbete bygger på engagemang!

En förenings framgång bygger på medlemmarnas engagemang! Ingen förening lyckas bli riktigt framgångsrik om inte många hjälps åt. Tillsammans blir man stark! Det är på exakt samma sätt som i laget – hjälps man inte åt uteblir framgångarna.

Någon har sagt att "det är bättre att 100 personer gör var sin uppgift än att en person gör 100 uppgifter". Då blir det roligare för alla och inte så betungande. En av grundidéerna med föreningslivet är att ta gemensamt ansvar och att hjälpas åt.

### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Vilka uppgifter i klubben kan medlemmarna hjälpas åt med?
- Vilka uppgifter i klubben kan ert lag hjälpa till med?

Tänk på att om alla i laget gör två saker var blir 30–40 uppgifter genomförda!

## Mål och ledstjärnor

I det här avsnittet ska ni titta tillbaka på vad ni hittills diskuterat och kommit fram till i laget. Med det som utgångspunkt är det nu dags att forma lagets mål och ledstjärnor. När ni diskuterar målen ska ni också fundera över **när** och **hur** ni ska nå målen.

Att sätta mål innebär mycket positivt för både dig och ditt lag. Du och dina kompisar jobbar gemensamt för samma sak – det skapar motivation och stärker lagandan.

De flesta förknippar begreppet mål med ett visst resultat. Det man ibland glömmer bort är **hur** man ska göra för att nå det resultat man önskar. Det räcker ju inte att alla i laget har samma resultatmål "att vinna matchen", om alla sedan springer åt olika håll när matchen börjar, dvs har olika uppfattning om hur man ska vinna matchen – nå målet.

Det är alltså viktigt att ni tillsammans funderar över hur ni ska nå de mål som ni bestämmer er för. Och att ni är medvetna om vad de innebär och att ni tror på dem.

### FUNDERA OCH DISKUTERA!

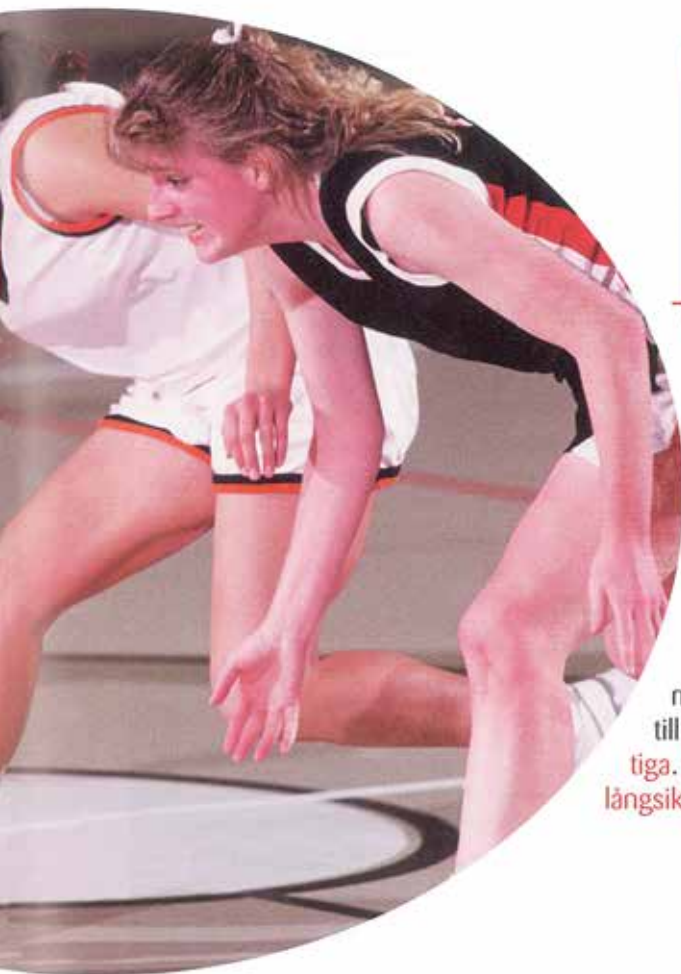
- Varför är det viktigt att alla i laget förstår och accepterar lagets mål?





### Olika typer av mål

Det går att arbeta med flera mål samtidigt. Du kan t ex ha personliga mål med matchen samtidigt som laget som helhet har andra mål.



#### Exempel

- Ditt personliga mål är att göra minst tre finter i matchen.
- Lagets målsättning är att vinna matchen.

Detta innebär att det är fullt möjligt att du når ditt mål även om ni förlorar matchen. Ditt mål var att göra tre finter (processmål). Lagets mål var att vinna matchen (resultatmål).

Ditt lag kan givetvis också ha processmål, t ex att snabbt ställa om från försvar till anfall. Dessa två typer av mål är **kortsiktiga**. Det är viktigt att fundera över både långsiktiga och kortsiktiga mål.



## MÅL OCH LEDSTJÄRNOR

För att sätta upp **långsiktiga** mål måste du tänka dig in i framtiden. Vad vill du göra om några år? Kanske ta en plats i A-laget? För att inte långsiktiga mål ska kännas överkliga och avlägsna behöver du sätta upp delmål. Då kan du efterhand kontrollera om allt går efter planerna eller om något behöver justeras.

**Tänk på att ett mål ska vara smart!**

**Specifika**

**Mätbara**

**Accepterade**

**Realistiska och utmanande**

**Tidsbestämda**

## Dags att sätta mål

**N**i ska nu formulera mål (och komma överens om hur ni ska nå dem) med utgångspunkt ifrån de diskussioner ni tidigare haft i samband med följande avsnitt i boken:

- Bra träning
- Förstärk dina starka sidor
- Laganda
- Samla energi för bättre prestation
- Din förening

När ni formulerar mål är det viktigt att ni är överens om vad ni menar med olika begrepp. Begreppet satsa t ex betyder olika saker för olika människor. För dig innebär det kanske att träna mer kondition, medan det betyder något helt annat för dina lagkompisar. Har ditt lag t ex som mål att "satsa på att vinna serien" är det mycket viktigt att ni tillsammans i laget är överens om vad det innebär.





### FUNDERA OCH DISKUTERA!

- Diskutera tillsammans (5–7) och kom överens om vilka era mål ska vara inom respektive område. Dela upp målen i – långsiktiga och kortsiktiga
- Kom överens om hur ni ska uppnå era mål. För att underlätta hur ni ska komma fram till hur ni uppnår målen kan ni sätta in dem i följande mening: **Vad tror vi att vi måste göra för att...**

#### Bra träning

Långsiktiga mål

Så här når vi våra mål

Kortsiktiga mål

Så här når vi våra mål

#### Laganda

Långsiktiga mål

Så här når vi våra mål

Kortsiktiga mål

Så här når vi våra mål



## MÅL OCH LEDSTJÄRNOR

### Samla energi för bättre prestation

Långsiktiga mål

Så här når vi våra mål

Kortsiktiga mål

Så här når vi våra mål

### Din förening

Långsiktiga mål

Så här når vi våra mål

Kortsiktiga mål

Så här når vi våra mål

Minna mål  
och ledstjärnor



## MÅL OCH LEDSTJÄRNOR

### FUNDERA SJÄLV!

- Vilka mål har du själv inom respektive område? Dela upp målen i – långsiktiga och kortsiktiga
- Fyll i hur du ska uppnå dina mål. För att underlätta hur du ska komma fram till hur du uppnår målen kan du sätta in dem i följande mening:  
**Vad tror du att du måste göra för att...**

#### Bra träning

Långsiktiga mål

Så här når vi våra mål

---

---

Kortsiktiga mål

Så här når vi våra mål

---

---

#### Förstärk dina starka sidor

Långsiktiga mål

Så här når vi våra mål

---

---

Kortsiktiga mål

Så här når vi våra mål

---

---



## MÅL OCH LEDSTJÄRNOR

### Samla energi för bättre prestation

Lågsiktiga mål

Så här når vi våra mål

Kortsiktiga mål

Så här når vi våra mål

### Din förening

Lågsiktiga mål

Så här når vi våra mål

Kortsiktiga mål

Så här når vi våra mål



## Din veckoplanering

**D**u har i förra avsnittet format lagets och dina egna mål och ledstjärnor. För att laget och du ska klara dessa gör din tränare en grovplanering av hela säsongen. Tränaren lägger in matcher, träningar, cuper, tränings- och matchuppehåll, andra träffar osv. I planeringen ska också träningsinnehållet för olika perioder presenteras.

### Veckoplanering

**T**räningen och matcherna är inte allt du ska hinna med under dygnets 24 timmar. Det finns andra saker som tar upp din tid. Skolan, kompisar, intressen, sömn. Hur får du tiden att räcka till? Kan du göra något för att hinna med allt? Utnyttjar du tiden på rätt sätt? Du kan få svaren på dessa frågor om du fyller i ett veckoschema. Tänk på att inte ruta in hela dygnet utan lämna luckor för "tid till förfogande".



#### FUNDERA SJÄLV!

Fyll i schemat på nästa sida när du sover, är i skolan, läser läxor och äter. Tiden du får över är din fritid. Skriv in alla tiderna för träningar, matcher, disco, bio... Om inte tiden räcker till kan du kanske flytta något.

När du fyllt i schemat ser du hur viktigt det är att göra en planering. En bra planering och du hinner göra allt du vill utan att bli stressad.



DIN VECKOPLANERING

## Veckoschema

Klockan	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
00-01							
01-02							
02-03							
03-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							



**T**a chansen! Tveka inte! Låt dig inspireras av  
**Jag en lagidrottare!**

**Jag en lagidrottare** vänder sig till dig som är ung och framåt och som vill lära dig mer om hur du får ut mer av ditt idrottande. Här får du ett antal "framgångsnycklar" som utvecklar både dig och laget.

Du får veta mer om träning, spelidé och taktik. Om hur du kan förstärka dina starka sidor. Om hur ni stärker lagandan. Om hur du samlar energi inför viktiga träningsperioder och matcher. Om hur du tar hand om en eventuell skada.

Boken är praktiskt inriktad med många övningar och frågeställningar som ni kan bearbeta i laget.

**Tillsammans blir ni starkare – när du stärks, stärks laget!**