

Tips voor de jeugdvoetballers

Ideale maaltijden

- * een evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn noodzakelijk om tot goede prestaties te komen
- * de laatste maaltijd voor een wedstrijd moet hoofdzakelijk uit koolhydraten (spaghetti, gekookte aardappelen, boterham met banaan, ...) bestaan en ongeveer drie uur voor het begin van de wedstrijd gegeten worden.
- * nuttig iedere dag aardappelen (geen frietjes), vlees of vis (afwisselend) met veel verse groenten en eet voldoende bruin brood of volkorenbrood.

Wedstrijddag

- * licht verteerbare voeding (geen sausjes), geen koolsoorten wel wortelen en spinazie
- * veel drinken (mineraalwater zonder bruis, eventueel aangevuld met beetje fruitsap)
- * geen frisdranken tijdens de rust
- * dorstlesser of niet bruisend water na de wedstrijd
- * koolhydraatrijke voeding en veel drinken

Drank

- * Elke dag veel drinken is de boodschap wel in kleine hoeveelheden
- * drink voor het dorstgevoel optreedt
- * drink nog eventjes voor de wedstrijd, na de opwarming
- * drink kleine hoeveelheden tijdens de rust
- * als drank gebruik je best 1 liter water, 60 g gewone suiker en enkele schijfjes citroen als dorstlesser

Tips voor een goede dorstlesser

- * 60 g rietsuiker oplossen in 1 liter gekoeld mineraalwater, aanvullen met sap van verse citroen of sinaasappel + een snuifje zout
- * 100ml sap op basis van druiven oplossen in 1 liter gekoeld mineraal water
- * halve liter fruitsap mengen met halve liter water + snuifje zout

Training en wedstrijd

- * een topvoetballer wordt je nooit met slechts 2 tot 3 trainingen per week.
- * oefen thuis ook dagelijks!
- * werk aan je zwakke punten, verbeter je sterke punten!

Nuttige oefeningen

- * touwtje springen, passen tegen muur, bal koppen tegen muur, passeerbeweging, snel voetenwerk,...