

Miniguide för uppvärmning / stretching

Uppvärmning

Det finns många skäl till att värma upp ordentligt – här listas ett par

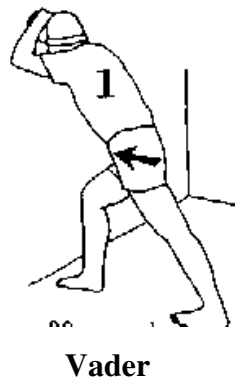
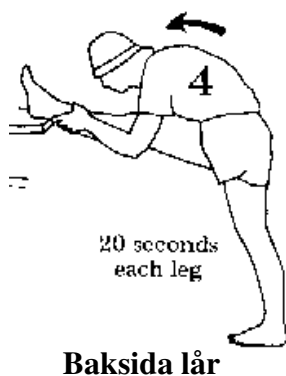
- Ladda upp mentalt inför en match
- Så att man inte behöver halva första set för att prestera optimalt
- Mindre risk att man gör illa sig
- Få hjärnan att fokusera på matchen och inte annat
- Tid för inbollning på bana är bara ett par minuter
- En varm kropp är smidigare än en kall

Exempel på uppvärmning som bör ta 5-15 min beroende på hur varm du är när du börjar. Första matchen kräver i regel lite längre uppvärmning, inte minst mentalt då man kanske klivit upp nyligt eller sovit i bilen på väg till match!

- Jogga långsamt några minuter
- Varva jogging med sidosteg / höga knän / jämfotahopp / baklänges / m.m.
- Hoppa hopprep
- Fotarbete för clear och stop men utan racket och boll
- Töja / stretcha lår och vader – se nedan

När du är klar ska du vara varm och laddad för match men inte trött. Sedan tillkommer inbollning på banan 2-3 minuter innan matchen börjar.

Viktigaste musklerna att töja/stretcha samt några förslag på övningar



Töja Gunga (försiktigt!) kroppen så att det stramar i muskeln
Stretcha Dra ut muskeln tills det spänner och håll kvar 15-40 sekunder

OBS! Det ska aldrig göra ont när du töjer/stretchar, då har du sträckt ut för långt.



Framsida lår

Allmänt under tävling

Efter match

- Tar man alltid motståndare och siffervändare i hand och tackar för god match
- Så fort du slutat svettas, ta på överdragskläder och ev. ny t-shirt så att du inte blir kall
- Om någon klubbkompis sett matchen – diskutera vad som kan vara bra att tänka på till nästa match
- Fyll på vattenflaskan
- Ta reda på när nästa match börjar så att du vet vad och hur mycket du kan äta
- Ta reda på om du ska vara siffervändare på nästa match

Vad ska man göra under tävling?

- Fyll på vattenflaskan
- Se till att du hela tiden när nästa match är – tänk på att speltid kan skilja upp till en timme före eller efter
- Tänk på att vara en god representant för klubben och uppför dig därefter – oavsett hur mycket otur man har hör svordomar inte hemma på plan!
- Om du inte spelar själv, peppa dina kamrater när de spelar!
- Behöver du äta till nästa match – ta med till bänk intill där klubbkompisen spelar och ät där

Att ha vid banan

- Vattenflaska
- 2 nya fjäderbollar (om du inte spelar med plastbollar)
- Liten handduk att torka av svett från hand, racket och ansikte

När får man dricka / ta paus?

- Mellan två set och när första spelaren har fått 11 poäng i ett set

Hur länge får jag vila i en match?

- Mellan två set får man vila upp till 2 minuter – använd det för att tänka igenom hur du ska fortsätta spela!
- När första spelare fått 11 får man vila i max 1 minut.

När byter man sida i en match?

Mellan två byter man alltid sida. Blir det ett tredje avgörande set byter man där sida när första spelare har fått 11 poäng.