Mitt lag

Målgrupp: Aktiva 12 år
Kompisskap - Avsnitt 1

Deltagarens frågor:
1. Vad är det som gör att vi har roligt i vårt lag?

2. Vad är det som gör att vi får dålig stämning i vårt lag?

3. Hur kan vi i laget vara med och påverka kompisskapet?

4. Vad är det bästa med att vara med i vårt lag?

5. Ge exempel på saker vi kan förbättra för att få det roligare?

6. Hitta på en rolig aktivitet som vi kan göra i vårt lag!

7. Vad är det bästa med din idrott?

Mitt lag

Målgrupp: Aktiva 12 år
Rätt och fel - Avsnitt 2

Deltagarens frågor:
1. Hur skall vi visa respekt mot varandra, motspelare och domare?

_____

_____

2. Varför skall man tacka motståndare och domare efter matchen?

_____

_____

3. Hur vill vi att våra föräldrar skall uppträda runt match och träning?

_____

_____

4. Vilka visar bäst uppträdande och varför?
(Här bör laget se en A-lagsmatch och/eller match på TV innan).
- Elitspelare
- Föreningens A-lagsspelare
- Mitt lag

_____

_____

5. Är det okej att filma till sig en straff eller frispark?
Varför/varför inte

_____

_____

6. Ge exempel på bra uppträdande inom idrotten eller i ert lag!

_____

_____

7. Har ni sett dåligt uppträdande på TV någon gång?
Vad hände då och varför får man inte göra så?

_____

_____

8. Tänk ut tre saker som man kan göra för att visa att man är en bra kompis och lagspelare !

_____

_____

Mitt lag

Målgrupp: Aktiva 12 år
Stress och press - avsnitt 3

Deltagarens frågor:
1. Vad innebär stress och press för er?

_____
_____
_____

2. Vad är det som gör att ni känner er stressade och pressade?

_____
_____
_____

3. Hur mår ni när ni blir stressade och pressade?

_____
_____
_____

4. Vem eller vilka sätter press på er?
Rangordna:
a) skolan
b) idrotten
c) föräldrar
d) kompisar

5. Hur kan laget undvika stress och press från omgivningen?

_____
_____
_____

6. Hur kan ni utöva flera idrotter utan att känna stress och press?

_____
_____
_____