**Basketträdet**

**Idrottskunskap - Basket**

**Träff 3: Hur kan jag vara en förebild?**

1. Hur kan jag vara en bra lagkamrat? Varför är det viktigt?
2. I vårt lag kommer vi i tid och har med oss rätt utrustning och inställning. Varför är det så viktigt tror ni? Kan det vara en kunskap som är bra i andra sammanhang?
3. För att bli en bra idrottare så behöver man ta hand om sin kropp.
4. Hur gör du för att bli starkare?
5. Hur gör du för att få bättre kondition?
6. Många tränare säger att det är viktigt att alltid göra så gott man kan. Varför tror ni att de säger så?
7. I vårt lag är vi justa mot varandra. Hur kan jag visa i andra sammanhang hur vi basketspelare uppträder?



**Basketträdet**

**Idrottskunskap – Basket - Ledarsidan**

**Träff 3: Hur kan jag vara en förebild?**

**Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:**

1. Bry mig om mina kamrater. Komma med förslag på hur vi kan bli bättre och ha roligare tillsammans. Följa lagets regler.
2. Kunna träna på träningen istället för att vänta på varandra. Det kan vara lika viktigt i skolan och på en arbetsplats. Lärdomar för livet!
3. a) Armhävningar, sit-ups, knäböj, hoppar och leker, klättrar i träd, brottas, springer fort etc.

b) Sysslar med andra idrotter, åker skidor med familjen, kämpar på träningarna, springer med kompisar, leker.

1. Det skapar en bra vana. Jag kan bli bättre på det jag tränar på. Jag hjälper mina kamrater genom att kämpa och visa hur vi vill vara som grupp. Det går inte att göra bättre än sitt bästa. Om man vågar prova något nytt så kan man lära sig det genom att öva, öva, öva.

*Tips till ledaren:*

*Om laget kan skapa ett positivt klimat där alla kan våga och tillåtas att misslyckas så kommer spelarna att växa som människor.*

1. I skolan, bland kompisar, i familjen etc.