**Basketträdet**

**Mitt lag**

**Träff 3: Stress och press**

1. Vad innebär stress och press för dig?
2. Vad är det som gör att du/ni känner dig/er stressad och pressad?
3. Hur mår du när du/ni är stressade och pressade?
4. Vem eller vilka känner du sätter press på dig/er?

Rangordna:

1. Skolan
2. Idrotten
3. Föräldrar
4. Kompisar
5. Hur kan laget undvika stress och press från omgivningen?
6. Hur kan ni utöva flera idrotter utan att känna stress och press?



**Basketträdet**

**Mitt lag**

**Träff 3: Stress och press**

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

1. …
2. Skrikande föräldrar, press från tränaren, läraren, lagkompisar, olika belöningar, krav från andra idrotter, egna krav.
3. Andfådd, magont, spänd, ångest, osäker, likgiltig, dåligt humör etc.
4. …
5. God framförhållning, fasta tider, månadsplanering, målsättningar (viktigt med prestationsmål i stället för resultatmål i unga år) och stöttning. Gruppen hjälps åt att se det positiva!
6. Bra ledare, samarbete mellan föreningarna, förstående föräldrar. De som utövar fler idrotter får oftast en bredare rörelsebank – vilket gynnar dessa individers utövande inom den idrott de väljer i framtiden.

*Tips till ledaren:*

*Titta och känn av läget i laget med dessa frågor. Kan du som ledare ändra attityd eller vanor för att minska stressen för spelarna?*