

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?
