

# Idrottskunskap

---

**Målgrupp:** Aktiva 13 år

Fotbollstermer - avsnitt 1

Vet du vad dessa tio viktiga fotbollsord betyder?

Överlämning

---

---

Överlappning

---

---

Vända spelet

---

---

Offside

---

---

Understöd

---

---

Libero

---

---

Väggspel

---

---

Speldjup

---

---

Spelbredd

---

---

Passningsskugga

---

---

# Idrottskunskap

---

**Målgrupp:** Aktiva 13 år  
Vårt lag - avsnitt 2

1. Vill vi spela med i A-laget? I så fall varför?

---

---

2. Har ni varit och tittat på någon A-lagsmatch? - Om inte, varför?

---

---

3. Hur uppträder spelarna i A-laget?

---

---

4. Har ni någon förebild i A-laget?

---

---

5. Hur skall en bra lagkapten vara enligt er?

---

---

6. Hur tycker ni att ert lag skall utse en lagkapten?

---

---

7. Gå och se en A-lagsmatch och titta på följande:

- Hur uppträder båda lagens lagkaptener?
- Vilka spelare styr spelet? (både med prat och teknik)
- Hur uppträder de yngsta spelarna på planen?
- Finns det intränade teknikvarianter, uppspel från egen zon....
- Hur uppträder spelarna mot domare, motståndare och medspelare?

---

---

# Idrottskunskap

---

**Målgrupp:** Aktiva 13 år

Hur kan ni utvecklas som spelare ? - avsnitt 3

1. Idrottar ni med era kompisar när ni inte tränar eller har match?

---

---

2. Om du svarat ja – Hur ofta?

---

---

3. Hur uppträder ni på idrottslektionerna i skolan?  
(Är ni ett föredöme för de som inte idrottar i din klass)

---

---

4. Vilket är viktigast att spela eller träna mycket?

---

---

5. Hur ser ni på att träna extra?

---

---

6. Vad skulle ni behöva för hjälp/stöd för att kunna träna mer själv (ej med laget)?

---

---

7. Hur ser ni på att komma med i olika uttagningar (zonlag, distriktslag m m)?

---

---

8. Vad innebär det att lyckas i er idrott?

---

---

9. Ta fram de fem viktigaste egenskaperna för att lyckas i framtiden!

---

---