

HANDLEDNING TILL FILMEN



Mål: Det här lär man sig av att se filmen

Efter att sett filmen och genomgång av tillhörande frågor ska deltagarna i gruppen veta:

- » Vilka risker som finns kopplat till bollsport
- » Hur man kan spela på ett säkrare sätt
- » Varför återhämtning är viktigt i förhållande till träning

Faktafrågor

1. I vilken ålder brukar de flesta vara som skadar sig inom bollsport?
2. Vilken bollsport är den vanligaste?
3. Vilken skada är vanligast?
4. Ge exempel på vanliga orsaker till skador inom bollsport
5. Vad ska du anpassa din träningsutrustning efter?
6. Varför är återhämtningen viktig?



Diskussionsfrågor

- Det är mer vanligt att tjejer råkar ut för knäskador inom bollsport jämfört med killar. Fråga gruppen vad de tror det kan bero på
- Fråga om det är någon i gruppen som har egna erfarenheter av att ha skadat sig inom bollsport. Låt personen berätta om den erfarenheten