

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Tänka - Fokus

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

Att fokusera på det vi kan påverka kan sänka anspänningen och leda till att du ökar möjligheten att agera på ett sätt som är bra för utförandet och prestationen. Syftet med det här uppdraget är att ungdomarna ska analysera begreppet fokus och på så sätt öka förståelsen för sitt beteende i olika situationer.

## Steg för Steg

Kika på avsnittet kring fokus i [utvecklingsplanen](#). Ungdomarna analyserar i grupp kring begreppet fokus; vad är det och vad betyder det?

Genomför uppdraget på en lugn plats när ni har gott om tid. Det kan vara efter en träning, under ett läger eller liknande.

Ungdomarna skriver upp tre saker som får dem ur fokus samt tre saker som ger dem fokus. Gärna kopplat till ett orienteringslopp.

Reflektera tillsammans i gruppen kring de olika svaren, det är frivilligt att visa sina svar. Reflektera också kring hur den här övningen kändes och vad ledare och ungdomar tillsammans kan ta med sig framöver.

## Att tänka på

Som ledare är det bra att återkoppla till den här övningen efter några veckor. Går det att jobba vidare med övningen och hur följer ni upp ungdomarnas känslor kring fokus?

## Det här behöver ni

Anteckningsmaterial