**Forberedelse til besøg hos AaB**

Når I snart skal besøge AaB, bliver der fokus på sund kost og forventningspres.

Enhver person har (også fodboldspillere) har brug for at kunne præstere i sin hverdag. For at kunne præstere har man brug energi og overskud. Hvordan forbereder spillerne sig optimalt til at kunne præstere bedst muligt – både fysisk og psykisk?

Som fodboldspiller er man under et stort pres fra omverdenen. Hvordan formår man at lukke de unødvendige faktorer ude, således man ikke bliver forstyrret i at udføre sit arbejde bedst muligt?

Hvordan håndterer man presset fra omverdenen, familie, venner, medier, fans osv. Hvem lytter man til i hvilke situationer, og hvordan kan man vende kritik til noget positivt?

For at besøget på AaB bliver optimalt, opfordrer vi til, at klassen bruger en – to lektioner på at drøfte nedenstående case og samler op i klassen. På den måde spores klassens tanker ind på emnet sammenhold, og hvad I kan forvente.

Derudover forventer vi at eleverne hver især (små grupper) forbereder svar på refleksionsspørgsmålene under hver case samt 5 spørgsmål, der er mere generelle på livet som fodboldspiller/offentlig kendt person.

**Case 1:**

Mikkel går i 8. klasse og føler sig godt tilpas i sin klasse socialt. Han kommer godt ud af det med langt de fleste. Men rent bogligt halter Mikkel efter mange i klassen. Mikkel vil rigtig gerne på gymnasiet, når han er færdig med folkeskolen, men hans gennemsnit ligger pt. meget lavt i forhold til adgangskravene.

I sin fritid spiller Mikkel meget computer og der er mange aftener, hvor han først kommer i seng sent ude på natten.

Om morgenen har Mikkel ofte så travlt, at han ikke får spist morgenmad eller smurt en madpakke før han går i skole. De første timer hører han meget lidt af hvad læreren siger, og det er først efter middagspausen han føler sig klar til at deltage i undervisningen.

Refleksionsspørgsmål:

* Spiser I selv morgenmad?
* Tænker I over jeres kosts indflydelse på jeres hverdag i skolen og efter?
* Hvor meget søvn får I selv i hverdagene?

Opstil tre punkter op for hvordan Mikkel kan forbedre sine karakterer og sin koncentration i undervisningen.

Hvordan kan I perspektivere dette til livet som fodboldspiller?

**Case 2:**

Louise går i 9. klasse og skal til sommer op til afgangseksamener. Hun har tidligere fået rigtig gode årskarakterer gennem folkeskolen. Louise har en drøm om at blive læge, når hun er færdiguddannet, ligesom begge hendes forældre. Louise kan dog mærke, at det at skulle til en eksamen, der betyder noget gør hende rigtig nervøs. Både hendes forældre, lærere og venner har en forventning om at Louise får topkarakterer i alt. For det har hun potentiale til, siger de. Jo tættere vi kommer på eksamenerne, jo dårligere får Louise det. Hun frygter at hun ikke kan få så gode karakterer, som de andre forventer. Nogle dage er Louise blevet hjemme fra skole fordi du hun har helt ondt i maven og som eksamenerne kommer tættere og tættere på, får hun det dårligere og dårligere.

Refleksionsspørgsmål:

* Hvad kan Louise gøre for at mindske sin nervøsitet?
* Hvem kan Louise gå til for at få hjælp med sin nervøsitet?
* Hvad kan man som klassekammerat gøre for at hjælpe Louise?

Opstil tre punkter op for hvordan du/I vil tackle denne situation hvis I var Louise.

Hvordan kan I perspektivere dette til livet som fodboldspiller?

**Case 3:**

Jonas går i 9. klasse og står overfor at skulle vælge, hvilken uddannelse han skal starte på, når han har færdiggjort sine eksamener senere på året.

Jonas’ bedste kammerater Thomas og Jens er begge fast besluttet på at de skal på gymnasiet på en naturvidenskabelig linje, da de begge går rigtig meget i biologi og fysik. Jonas har dog aldrig fundet den samme glæde som sine venner ved de naturfaglige fag i folkeskolen. Jonas har dog, sammen med nogle andre klassekammerater, været med til en innovationscamp, hvor de skulle nytænke og finde på nye produkter. Her vandt Jonas’ gruppe førstepræmien for det bedste nyudviklede produkt. Jonas, Thomas og Jens har dog altid gået i samme klasse. De er sammen hver dag i skolen, i frikvartererne, efter skole og spiller også fodbold sammen i fritiden.

Refleksionsspørgsmål:

* Hvilke overvejelser skal Jonas gøre sig før han vælger sin ungdomsuddannelse?
* Hvilke personer skal Jonas spørge til råds, når han skal vælge sin ungdomsuddannelse?
* Hvilken retning tror I, at Jonas skal vælge, når han skal vælge sin ungdomsuddannelse?

Hvordan kan I perspektivere dette til livet som fodboldspiller?