

## Opdracht 1

### Moeilijke woorden

In de tekst die je net gelezen hebt, staan vast woorden waarvan je de betekenis niet kent. Zoek de woorden eens op in een woordenboek of vraag naar de betekenis aan je ouders, trainer of teamgenoten.

Moeilijk woord	Betekenis

## Opdracht 2

Het is goed als je je goed voelt over jezelf. Probeer eens 9 dingen op te schrijven die je goed vindt aan jezelf.

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

7

---

8

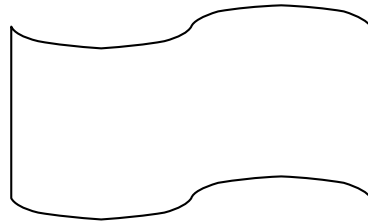
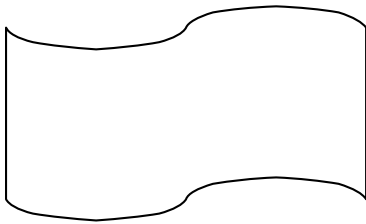
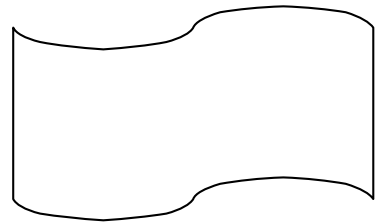
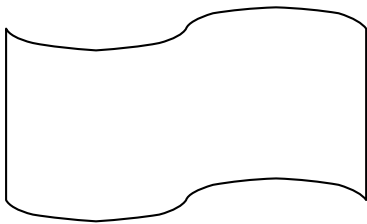
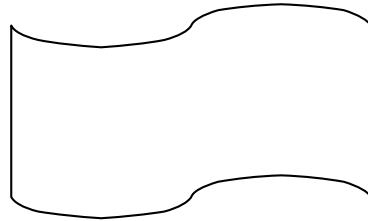
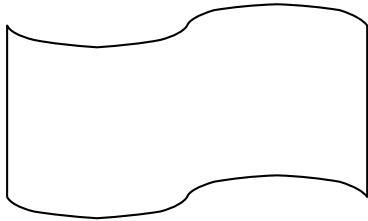
---

9

---

## Opdracht 3

Schrijf hieronder de slechte gedachten op die je voor, tijdens en na een wedstrijd hebt.



Probeer van de slechte gedachten die je hierboven opgeschreven hebt positieve gedachten te maken:

