



För de yngsta

I Tungelsta IF värnar vi om sjyst spel och allas rättighet att få vara med och utvecklas inom sin sport. Därför arbetar vi hela tiden med vår värdegrund som speglar hur vi som idrottsförening skall vara mot varandra och uppfattas utifrån.

Alla lag har tillsammans gjort ett värdegrundskontrakt, där ni som lag, har bestämt hur ni skall vara mot varandra, agera mot andra spelare, tränare och dommare mm. Och hur ni tillsammans kan nå era mål som lag. Stora som små. Detta är ett fortsatt arbete med att lära er att arbeta tillsammans som lag med ert kontrakt som grund.

Tungelsta IF's värdeord

GLÄDJE

Det ska vara roligt att idrotta.

Alla ska må bra av att idrotta.

Alla skall känna att man utvecklas och utbildas inom sin idrott.

Alla skall ha roligt med sina lagkompisar på träning och match.

GEMENSKAP

Alla skall känna en tillhörighet i laget.

Tungelsta IF skall vara en förening för alla i Tungelsta.

Alla skall känna kamratskap i sitt lag och i föreningen.

Alla skall känna att man kommer till sina träningar och matcher och träffar sinakompisar/vänner för att göra sitt bästa som lag och stötta varandra.

TRYGGHET

Alla skall känna sig trygg i sitt lag.

Alla skall känna sig trygg med att kunna prata med sina ledare.

Alla skall känna sig trygg med att vara sig själv.

Alla skall respekteras för den

man är oberoende av etnicitet, sexuell läggning, religion, nationalitet eller kön.

Introduktion för ledarna

Alla lag i Tungelsta IF skall använd ett träningstillfälle eller en timme utanför planen till att arbeta med denna uppgift. Syftet är att påminna och öva på lagets sammanhållning o h förmågan att samarbeta med värdegrund som hjälp.

Välj ut ett av paketen nedan och utför de uppgifter/övningar som ingår i det paket ni valt. Material till varje övning finns i Klubbis. Dokumentera tillsammans med laget när ni utför detta och prata om hur de tyckte att det gick. Vad var laget bra på och vad behöver laget fortsätta arbeta med. Tex, laget pratade med varandra så vi var bra på att kommunicera. Ta bilder/filma eller skriv en liten sammanfattning. Skicka sedan in det till: kansliet@tungelstaif.se. Alla lag kommer få 200kr/spelare till sin lagkassa för att använda valfritt. Kan gå till kläder, cupavgift eller en gemensam aktivitet för att ännu mer stärka lagkänslan.

Styrelsen önskar att man som lag gör detta en gång under HT/VT 2023-2024.

P

Inte nudda mark:

Barnen ställer sig i en ring. När ringen väl är skapad ska de stå hand i hand. Därefter kastas en ballong in i ringen – barnens uppgift är att samarbeta för att den inte ska nudda marken.

För att lyckas med detta kan de slå upp ballongen i luften med hjälp av händer, huvud eller fötter.

A

Tidningsrace:

Dela upp barnen i lag, 5-6 stycken i varje lag. Dela ut tidningarna och mät ut sträckan barnen ska ta sig. Ingen ska nudda golvet!

Målet med denna lek är att ta sig en viss sträcka med hjälp av tidningar.

Tidningarna ska vara färre än antalet deltagare. På så vis blir de tvugna att vara fler barn på samma tidning för att ta sig framåt.

K

E

Hularingslek

Barnen står i en ring, hand i hand. Hularingen hänger på något barns arm.

Hularingen ska gå runt i ringen utan att någon stäpper taget.

T

Svansjakt

Alla lekens deltagare får ett tygband, snore, västar eller något annat som kan användas som svans.

Tygbandet fästs i byxorna så att det sitter fast men ändå lätt kan ryckas loss. Sen gäller det att ge sig ut och fånga in så många av de andras svansar man kan utan att ens egen svans blir ryckt. När man blivit av med sin svans får man den tillbaka, men innan man är med i leken igen gör man situps, armhävningar, upphopp osv.....

1

P

A

K

E

T

2

Lös upp knuten

Denna roliga övning kan genomföras såväl inom- som utomhus. Den kräver åtminstone fem deltagare och lämpar sig utmärkt för barn i åldern 4 år och uppåt.

Till att börja med ställer sig alla barn i en ring. Därefter blundar dem, korsar sina händer och sträcker fram dem i mitten av ringen. De ska sedan greppa någon annans händer och öppna sina ögon. Uppgiften går nu ut på att försöka komma ut ur "knuten" utan att släppa varandras händer.

Håll ballongen i luften

Denna lek går ut på att barnen ska samarbeta i grupp för att hålla en ballong i luften så länge som möjligt. Här kan man antingen dela upp barnen i flera mindre grupper eller låta alla vara i samma lag.

Låt barnen ställa sig i en ring. Kasta sedan in en ballong mot ringens mitt, varpå barnens uppgift är att försöka hålla ballongen i luften genom att slå på den med händerna eller nicka på den med huvudet.

Följa John

En deltagare utses till John. De andra deltagarna ställer sig på ett led bakom John. Nu ska de andra deltagarna följa John och göra precis som han gör, t.ex. gå på knäna, hoppa, krypa, snurra. När John kommer tillbaka till där de startade, går den om varit John och ställer sig sist i ledet och nästa person får vara John.

Korv med bröd

Någon eller några är kullare.

När du blir kullad ställer du dig med händerna i midjan och ropar "varm korv". Du blir befriad när två kompisar krokar dina armar och blir ditt "korvbröd".

P

A

K

E

T

3

Utomhus

Sakletarna

Förberedelser: Något att lägga sakerna i och listor med sakerna de ska hitta (finns separat lista)

Barnen delas in i lag så att varje lag är ca 4-5 personer.

De får en lista med saker de ska hämta/leta efter.

De får 20 minuter på sig och får röra sig runt omkring ett bestämt område utomhus.

När 20 minuter gått återsamlas alla och går igenom vilka saker man hittat.

Höken under vingarna

Alla barn ställer sig på en rad förutom en som är hök. Den ställer sig en bit ifrån de andra med ryggen mot och ropar "höken under vingarna" varpå de andra barnen svarar "vilken färg". Höken väljer då en färg och barnen som har den färgen på sina kläder får gå över till höken, medan de andra barnen som saknar färgen ska försöka springa över till hökens plats utan att bli kullad. Blir man kullad blir man också hök.

Kedjan

Börja med att utse en eller två kullare, beroende på hur stor gruppen är. Alla andra ska springa runt och undvika att bli kullad. När ett barn har blivit kullad, måste de kroka armen med sin tagare. Tillsammans ska de nu springa runt och kulla andra med sin fria hand. När ytterligare en person blivit tagen så ska de kroka sig med sina tagare och fortsätta jaga andra. Endast de yttre personerna får kulla andra med sin fria hand, de i mitten blir alltså låsta.

Leken fortsätter tills alla har blivit kullade och det endast finns två "kedjor" kvar.