



# För tonåringar

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

A

K

E

T

1

## Bäst I test

- Tejprace
- Multitasking
- Samla steg-stafett
- Tungelsta bär fler
- Kasta och fånga
- Basketboll utan händer

P

A

K

E

T

2

## 8 kamp:

- Säckhoppning
- Boll på sked
- Ballongrace
- Flytta bomull med pannan
- Jämfotahopp
- Näsrullning
- Penna i flaskan
- Galgstafett

P

A

K

E

T

3

## Utomhus:

- Flytta vatten
- Vattenballongrace
- Lappleken
- Baklänges tunnelboll
  - Tidningsrace
  - Hinkutmaning