

Rönnskär Railcare IF Innebandy P 97-98

Sportsliga värdegrunder framtagna av spelarna 2013-12-16

När vi får en tidig ledning med flera mål i en match ska vi:

Köra på, inte slappna av. Vara ödmjuka. Fortsätta som vanligt, det är tränarnas jobb att bry sig om ställningen. Tänka 0-0. Fortsätta driva på med positiv energi. Köra lika fort som från start. Inte börja hänga med skallarna om de får några mål. Ta fram vår kämpaglöd.

När en lagkamrat gör något riktigt bra på match eller träning ska vi:

Ge beröm. Säg: bra gjort! Peppa. Låt personen uttrycka känslor. Sprida positiv energi. Berömma alla, inte bara en. Uppmuntra. Ta lärdom av det som hände.

Om en lagkamrat gör ett misstag på match eller träning ska vi:

Peppa. Säg: "det är lugnt" och att det blir bättre nästa gång. Säg vad han skulle gjort annorlunda. Tugga på. Inte sprida negativt mot personen. Vara positiva, har man inget positivt att säga kan man vara tyst. Inte klaga, uppmuntra istället. Visa med kroppsspråk och röst att det är okej att göra fel. Ge konstruktiv kritik.

Om vi hamnar i underläge i en match ska vi:

Peppa upp varandra om någon; -får hängskalle, -klagar, -blir sur på sig själv eller slår i sarg. Snacka positivt. Fortsätta spela och jobba. Inte göra soloräder. Uppmuntra. Ta det lugnt, inte bli stressade.

När vi drabbas av tveksamma eller felaktiga domslut i en match ska vi:

Inte klaga på domaren, inte skrika från bänken, inte påverka. Köra på. Fokusera på vårt eget. Prata med kapten som tar snacket. Vara tysta. Acceptera att domaren dömer. Visa respekt för hans domslut. Inte låta den negativa energin ta över. Hjälpa och stötta den lagkamrat som klagar.

Så ska vi ta hand om yngre eller äldre spelare som vi lånar in för träning och match:

Förklara övningar och spelsystem, visa förslag på hur vi spelar. Göra som vi gör med alla i laget. Peppa. Vara välkomnande. Behandla dem lika och som en del av laget. Vara trevliga. Vi ska vilja att de ska vara delaktiga. Vara ödmjuka. Släppa in dem i gemenskapen.

Dessa viktiga förberedelser kan varje spelare göra inför träning och match:

Sov bra, inte lana dagen före. Ät bra innan match och träning, ingen skräpmat. Var fokuserad, inte andra tankar, var inne i det man gör. Packa kläder och material innan match. Vara i tid. Vara närvarande. Ta en kort promenad ute för att bli pigg. Ordna skjuts i god tid innan träning och match.