



VÄRDEGRUND
Vaxholms IBF F-06

LAGET

Följande punkter lyftes fram av spelarna och skall representera laget som helhet:

- Laget skall kännas som en familj där alla kan känna sig välkomna.
- Samtliga spelare skall göra sitt bästa, både under träning och under match.
- Alla i laget skall samarbeta med varandra.
- Vi som lag hjälper och peppar varandra.
- Alla i laget skall känna en gemenskap.

JAGET

Följande punkter lyftes fram av spelarna och skall verka som riktlinjer för varje enskild spelare i laget:

- Jag som spelare skall alltid göra mitt bästa.
- Jag som spelare skall ha ett positivt tänkande och hålla humöret uppe trots eventuella motgångar.
- Jag som spelare skall inte ge upp!
- Jag som spelare skall motivera mina lagkamrater.
- Jag som spelare skall inte jämföra mig med andra och på så sätt känna en negativ stress i mitt spel och min utveckling.
- Jag som spelare ansvarar för mina egna handlingar och fokuserar på min egen uppgift.
- Jag som spelare eller förälder ansvarar för att besvara kallelser till träning och match i tid samt att lämna återbud i god tid vid accepterad kallelse.
- Vi som tränare skall sträva efter att ha strukturerade och givande träningar samt att försöka tillse att en god utveckling kan ske både som lag och för varje enskild spelare.

SPELET

Följande punkter lyftes fram av spelarna och skall genomsyra vårt spel och vårt beteende på planen:

- Vi spelar schysst.
- Vi accepterar domarens beslut.
- Vi strävar alltid efter att vara en bra motspelare.
- Vi spelar som ett lag.

- Vi visar vår vilja att ha bollen genom ett bra rörelsemönster och en god kommunikation inom laget. Vi levererar bollen till våra medspelare med väl slagna passningar.
- Vi dömer aldrig någons prestation eller utveckling.

LIVET

Följande punkter togs upp av spelarna och tränarna för att lyfta fram samspelet mellan livet i stort och innebandyn.

- Det är viktigt att ta hand om sig själv och hitta en bra balans mellan träning och vila.
- Det är viktigt att försöka få en så bra sömn som möjligt genom att gå och lägga sig i bra tid samt att få i sig så mycket "vanlig" mat och näring som möjligt, framförallt om jag sysslar med flera olika idrotter samtidigt.
- Vi försöker att inte påverkas av normer och skönhetsideal från influencers, sociala medier eller reklamkampanjer utan fokuserar på att må bra och acceptera att alla är olika.
- Om jag sysslar med flera olika idrotter så försöker jag att tänka på att inte träna för mycket för att minimera skaderisken och en negativ påverkan på min kropp.
- En balans mellan skola och idrottande är viktig och jag försöker planera mitt idrottande utifrån läxor och studier. Om något av det blir lidande så fokuserar jag alltid på skolan först.
- Livet innebär både bra och dåliga förändringar vilket kan påverka mitt mående och mitt idrottande. Oavsett skall jag alltid känna att jag kan komma till träning eller match och dela med mig av min glädje till mina lagkamrater eller få stöd av dem när det känns motigt.
- Vi som tränare har alltid som hållpunkt att spelarna alltid får välja själva om de vill spela innebandy eller inte. Vi lägger ingen som helst värdering i eventuell frånvaro från träning eller match, så länge man har besvarat kallelsen. Väljer spelarna att göra något annat istället för att spela innebandy, oavsett om det är annan idrott eller ej, så får vi helt enkelt jobba hårdare för att göra innebandyn så pass rolig att de väljer den istället nästa gång de står inför samma val.

"Livet påverkar innebandyn och innebandyn påverkar livet."