



Jitex BK¹ Juniorpolicy 2024

Innehåll

Inledning	Sid 2
RF's riktlinjer	Sid 2
FN's Barnkonvention	Sid 3
SvFF – Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL)	Sid 3
Riktlinjer inom Jitex Juniorsektion	Sid 5
Spelarutbildningsplan – Den Lila tråden	Sid 9

¹ Föreningens korrekta namn är Jitex BK. I texten kommer beteckningen Jitex att användas av bekvämlighetskäl.

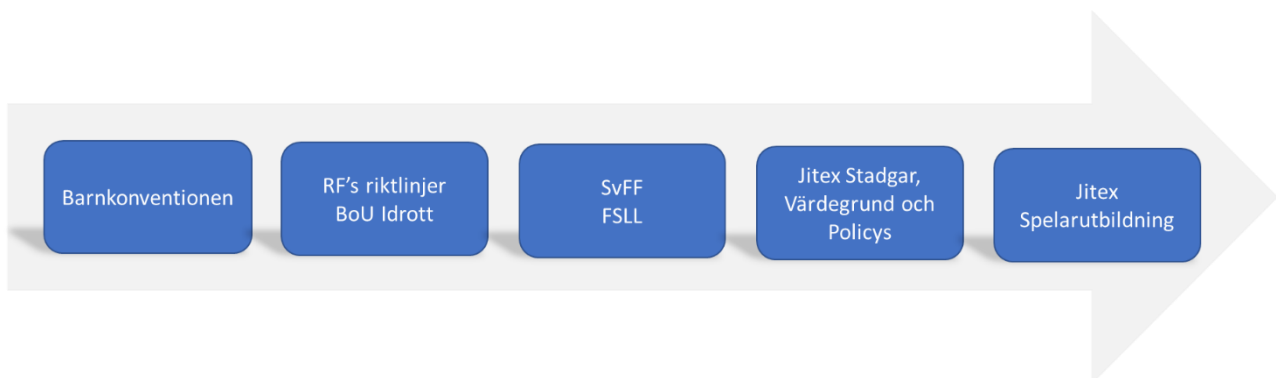


Inledning

Jitex Juniorpolicy beskriver riktlinjer för föreningens verksamhet i åldrarna 16-19 år. Policyn är ett stöd i verksamheten och tydliggör för alla spelare, ledare, tränare och föräldrar och andra intresserade av föreningen verksamheten skall bedrivas.

Föreningen har att följa de riktlinjer och krav som RF, SvFF och Mölndals Kommun ställer på Barn och Ungdomsidrott. RF beskriver den övergripande synen på all idrottsutövning i dokumentet "Idrotten vill" samt mer specifikt synen på hur Barn och Ungdomsidrotten bör bedrivas på sin hemsida <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Barn-ochungdomsidrott/> där utgångspunkten är FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen).

SvFF summerar i skriften "Fotbollens Spela, Lek och Lär" ramarna specifikt för fotbollsverksamhet i föreningarna <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fssl/>. Mölndals Kommun genomför en certifiering av föreningsverksamheten och dokumentet "Jitex Policysamling" beskriver ett antal policys som möter kraven från kommunen. Jitex har 2019 erhållit Mölndals Stads föreningscertifiering.



Figur 1: Sambanden från FN:s Barnkonvention till Jitex verksamhet

RF's riktlinjer

I svensk idrotts verksamhetsidé (i RF:s stadgar) står att vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar och unga vuxna dvs 13-25 år.

"I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.

I den elitinriktade idrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande. I breddidrotten är hälsa, trivsel och välbefinnande normgivande, även om prestation och tävlingsresultat ofta tjänar som sporre."



Barn- och ungdomsidrotten ska följa FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen). I vårt idéprogram "Idrotten vill" utvecklar vi tankarna med riktlinjer för hur både barnidrotten och ungdomsidrotten ska bedrivas.

RF fördjupar beskrivningen av Barn- och Ungdomsidrott på ovannämnda hemsida under följande sex punkter:

1. Riktlinjer-idrott för barn (dvs tom 12 år)
2. Riktlinjer-breddidrott för ungdom
3. Riktlinjer – elitinriktad idrott för ungdom
4. Anvisningar för barn- och ungdomsidrott
5. Barnens spelregler
6. Trygg idrott

FN's Barnkonvention

Ett barnrättsperspektiv utgår från barnkonventionen, så för att förstå vad ett barnrättsperspektiv är måste man kunna tolka barnkonventionen.

1. Artikel 2 – Alla barn har samma rättigheter och samma värde.
2. Artikel 3 – Barnets bästa ska komma i första hand vid alla beslut som rör barn.
3. Artikel 6 – Alla barn har rätt till liv och utveckling.
4. Artikel 12 – Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Följande två artiklar från barnkonventionen belyser områden som berör idrotten specifikt:

5. Artikel 15 – Barn har rätt att starta och delta i föreningar och organisationer.
6. Artikel 31 – Varje barn har rätt till lek, vila och fritid.



Läs mer om barnkonventionen på <https://unicef.se/barnkonventionen>

SvFF – Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL)

FSSL beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll samt de värderingar som all fotboll ska stå för. Syftet med FSSL är att alla fotbollsföreningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet. Innehållet i FSSL baseras på FN:s konvention om barns rättigheter, Idrotten vill, svensk fotbolls mål och strategier, aktuell forskning samt beprövad erfarenhet. Utifrån detta har SvFF definierat fem grundläggande riktlinjer som all barn- och ungdomsverksamhet bör utgå ifrån:

Fotboll för alla

Visionen för svensk fotboll är att fotboll ska spelas av alla överallt. För att vara tillgänglig och attraktiv för alla behöver fotbollen anpassas efter utövarnas motiv till att spela fotboll och vara öppen för alla grupper i samhället på alla ställen i landet.



Barns och ungdomars villkor

Fotbollen i dess moderna form etablerades under 1800-talet för att spelas av vuxna. Utmaningen för barn- och ungdomsfotbollen idag är att anpassa sig både efter spelarnas aktuella ålder och efter de samhällsförändringar som konstant sker och påverkar barns och ungdomars fritidsintressen.

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Målsättningen är att ge förutsättningar för motivation och utveckling på lång sikt. Metoderna för att lyckas med den långsiktiga utvecklingen är inte desamma som för att lyckas med att få ett kortsiktigt resultat. Utmaningen är att se den långsiktiga utvecklingen före det kortsiktiga resultatet, trots att detta är svårare att mäta

Hållbart idrottande

Målsättningen är att så många som möjligt fortsätter med fotboll så länge som möjligt. Det är viktigt att träna allsidigt, återhämta sig, äta hälsosamt och få tid över till andra aktiviteter. Detta för att utvecklas, undvika skador och behålla motivationen över tid.

Fair Play

Fotbollen ska vara en viktig samhällsaktör som bidrar till utvecklingen av sunda värderingar bland barn och ungdomar. Utmaningen är att få alla att se på fotboll utifrån flera perspektiv och därefter visa respekt och förståelse för andras roller och förutsättningar.

Med hjälp av webbplatsen för FSSL kan utbildningar i materialet genomföras för olika målgrupper. Förslag på olika upplägg på utbildning finns för föreningar, föräldrar, ledare och spelare. Varje utbildning kan anpassas efter behoven och förutsättningarna för den aktuella målgruppen. Notera särskilt målgruppen föräldrar då detta är SvFF:s första utbildning som riktar sig särskilt till föräldrar.

Riktlinjerna ligger till grund för allt utbildningsmaterial från Svenska Fotbollförbundet, men för att de ska genomsyra all barn- och ungdomsfotboll behöver även föräldrar och andra som har inflytande på barn och ungdomar känna till dem.

För mer info: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fssl/riktlinjer>.





Riktlinjer inom Jitex Juniorsektion

Ambitionen för föreningens Juniorverksamhet är dels att få fler tjejer intresserade av att spela fotboll så länge som möjligt, men också att bedriva en elitförberedande verksamhet. Vi skall bedriva en attraktiv fotbollsutbildning i en trygg, rolig och socialt stimulerande miljö som även möjliggör att spelare kan konkurrera om ungdomslandslagsplatser.

Detta gör vi genom att:

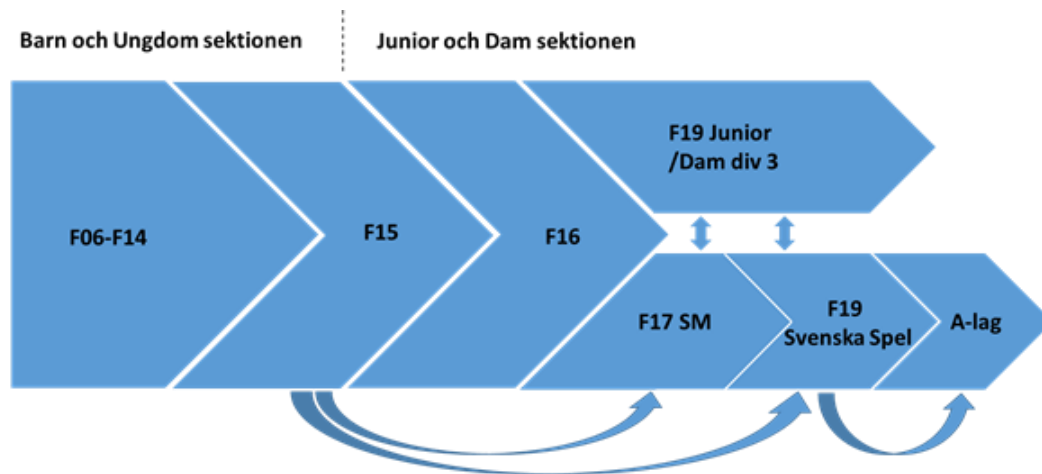
- Vi följer föreningens stadgar och övergripande policysamling och de riktlinjer som RF och SvFF ställer på svensk ungdomsfotboll.
- Bedriva en både i en breddverksamhet där alla är välkomna att delta i mån av plats och med rätt ambition, samt i en elitorienterad verksamhet där egna spelare skall prioriteras.
- Erbjuder träning i stimulerande miljö under ledning av välutbildade anställda tränare.
- Vi utgår ifrån ungdomars ålder, mognad och förutsättningar för att skapa en bra lärande miljö och gott kamratskap i en trygg miljö där både spelare och ledare görs delaktiga.
- Den långsiktiga utvecklingen är överordnad och verksamheten skall baseras på prestationsmålsättning och inte kortsiktiga resultat.
- Ha fokus på varje individs behov, förutsättningar, egen utveckling och ge bekräftelse utifrån det.
- Varje spelare tillhör ett lag och träningsgrupp, men spelare skall uppmuntras att träna upp med bättre juniorlag eller A-lag efter samtal i regelbundna tränarmöten mellan lagen
- Bra samarbete med äldre ungdomslagen och erbjuda spelare att träna med yngre elitförberedande Juniorlag i regelbundna möte med deras tränare
- Jitex Sportgrupp ansvarar för och utser ledare/tränare för Juniorlagen

Spelsätt och viktiga kvaliteter

Jitex BK skall stå för en teknisk, positiv anfallsfotboll med stort bollinnehav där *glädje, vilja* och *attityd* är viktiga nyckelord. Vi skall alltid sträva efter att spela fotboll i ett högt tempo och vi skall sätta grunden för anfallsspelet genom ett gemensamt och samlat försvarsspel då motståndarna har bollen, där vi jobbar för att återerövra bollen högt uppe i planen.



Lag och lagsammansättning



Grundstrukturen för vår Juniorfotboll startar med F16 och avslutas med F19 lag. Antalet lag och träningsgrupper kan variera beroende på tillgängligheten av spelare och ledare, men ambitionen skall vara de två elitförberedande trupperna F19 Elit och F17, samt ytterligare två lag F19 och F16

- F19 Elit – spelar i F19 Svenska spel
- F17 – spelar i F17 SM Regional serie
- F19 – spelar i Juniorklass 1 eller 2, samt lokal Damserie med stöd av elitförberedande lag
- F15/F16 – spelar som lag i äldsta Ungdomsserierna, men på individuell nivå i Juniorklass.

Exakt hur många lag och i vilka serier juniorlagen skall spela beslutas gemensamt mellan Sportgruppen i EoJ sektionen, Junioransvarig och tränarstaben för Juniorlagen inför respektive säsong.

Varje lag inom Juniorsektionen skall bestå av:

- Junioransvarig (gemensam för alla juniorlag)
- Huvudtränare 1 per lag
- Assisterande tränare 2-3 per lag
- Materialansvarig 1 per lag (Delat ansvar)
- Lagledare och administration 1 per lag
- Sjukgymnast/skadeansvarig samordnas med representationslaget
- Fystränare – rollen sköts antingen av huvudtränare/assisterande, eller av separat egen fystränare eller med stöd från för representationslaget
- Målvaktstränare som delas mellan de olika lagen



Ledarstaben

Arbetsätt och ansvar för ledarstaben är följande:

- Ha tydliga och överenskomna roller och ansvarsområden.
- Ansvarar för förberedelse och planering samt genomförande av träningar och matcher.
- Ansvarar för att spelarna utbildas i kosthållning.
- Genomför IUP med spelarna två gånger per år.
- Ansvarar för aktiviteter som syftar till juniorlagets utbildning och förberedelse för match. I detta ingår även resor, mat samt eventuell logi i samband med matcher och läger.
- Eventuella matcharrangemang och marknadsföring av särskilda hemmamatcher, till exempel SM-matcher eller motsvarande, sköts i samråd mellan Seniorsektionen och Juniorsektionen.
- Ha ett aktivt och fungerande samarbete med junioransvarig, representationslaget och dess ledarteam i syfte att ta upp juniorspelare på A-lagsträningar för spelarnas utveckling samt möjliggöra att egna produkter att ta steget upp i representationstruppen och vara förberedda för uppgiften. På samma sätt skall det fungera mellan alla juniorlagen i syfte att utveckla spelare som ligger långt fram i sin fotbollsutveckling.
- Följa den lila tråden från seniorlag ner till F16 avseende spelsystem, träningsinnehåll och teoretiskt lärande.
- Alla ledare i Jitex skall vara medvetna om att den individuella, samt lagets prestation och utveckling går före att "vinna till varje pris"
- Alla i ledarstaben skall skicka in utdrag ur begränsat belastningsregister när de startar och därefter årligen (senast 1 maj)

Junioransvarig

Junioransvarig skall ansvara för att:

- Jitex policys och riktlinjer följs av samtliga juniorlag
- Säkerställa att lagen tränar på "rätt" saker efter en kravspecifikation mellan junioransvarig, huvudtränarna och seniorteamet.
- Säkerställa att det finns en "lila tråd" mellan de olika lagen och A-laget tillsammans med Sportchef A-lag och övriga tränare så spelare känner till spelsystem och vet vad som förväntas.
- Initiera att spelare tränar upp och ta fram kriterier för detta med start från F15 och upp till F19Elit, samt tillsammans med Sportchef för träning med A-laget.
- Vara ett stöd och bollplank till juniorledarna.
- Vara ett stöd för huvudtränaren i frågor som avser klagomål från spelare och föräldrar.
- Ta fram och uppdatera föräldrapolicy
- Vara med i dialogen kring nya spelare
- Sammankalla till möte en gång per månad
- Godkänna samtliga gruppers årsplanering
- Ansvara för och ta fram riktlinjer för provspelare och provträningar.
- Vara kontaktperson för externa spelare som vill provträna för samtliga juniorlag.
- Dela synen på fotboll och policys som Jitex står för, beskriven ovan.



Huvudtränare

Huvudtränaren skall:

- Ansvara för årsplaneringen av lagets verksamhet i samarbete med övriga i ledarteamet och Junioransvarig i sportrådet så att det säkerställs att det finns en samsyn i grupperna och med seniorlaget.
- Förbereda och presentera en säsongsplanering till Junioransvarig senast 1 februari.
- Involvera och delegera övningar till Ass tränare i samband med träningar.
- Ha erfarenhet av att träna tjejer.
- Ansvara för laguttagning till samtliga lag som ligger under tränarens ansvar i samråd med Ass tränare
- Dokumenterad tränarutbildning på UEFA B, motsvarande eller högre nivå för de elitförberedande lagen, samt UEFA C eller högre för övriga lag.
- Närvara på en betydande andel av verksamhet som bedrivs med juniortruppen. Undantag kan vara när juniortruppen spelar med flera lag under samma vecka eller helg och andra ledare ansvarar för något av lagen som spelar. Även viss andel av träningar kan ledas av assisterande tränare utan huvudtränarens närvaro.
- Vara på träning i god tid före start av aktivitet samt stanna kvar en stund efteråt.
- Vara kontaktperson för laget.
- Delta i de möten som Jitex BK, i samförstånd med Junioransvarig, anser viktiga.
- Ha ett stort inflytande vad det gäller att bestämma vilka som skall ingå i ledarstaben för Jitex BK:s juniorlag/trupp.
- Dela den synen på fotboll som Jitex står för, beskriven ovan och i SUP.

Ass. tränaren skall:

- Vara delaktig i årsplaneringen för verksamheten.
- Vid behov leda hela träningar på egen hand, samt ansvara för enskilda övningar på träningar.
- Helst ha erfarenhet av att träna tjejer.
- Konsulterande vid laguttagningar inför matcher.
- Ha en dokumenterad tränarutbildning av något slag lägst motsvarande UEFA C.
- Närvara på en betydande andel av verksamhet som bedrivs med juniortruppen. Undantag kan vara när juniortruppen spelar med flera lag under samma vecka eller helg och andra ledare ansvarar för något av lagen som spelar.
- Vara på träning i god tid före start av aktivitet samt stanna kvar en stund efteråt.
- Vara kontaktperson för laget.
- Delta i de möten som Jitex BK, i samförstånd med Junioransvarig, anser viktiga.
- Ansvara för att arrangera träningsmatcher överenskomna med huvudtränaren
- Dela den synen på fotboll som Jitex står för, beskriven ovan och i SUP.



Lagledare

Lagledaren skall:

- I samråd med Huvudtränaren planera seriematcher.
- Boka in motståndare och plantider för hemmamatcher.
- Vara kontaktperson för motståndare vid seriematcher på bortaplan.
- I samråd med Huvudtränaren arrangera resor i samband med bortamatcher
- Ansvara för att mellanmål eller mat finns i samband med match

Kriterier för uttagning till match och uppträning

Laguttagning till lagen skall göras så spelare utmanas och utvecklas på rätt nivå utifrån spelarens färdigheter under den aktuella perioden. Nivåindelning mellan de olika lagen är lämplig samtidigt som möjligheten att ge flera möjligheten att utmanas på en högre nivå är en fördel om möjligt. Helt fasta lagindelningar under en hel säsong bör undvikas. Viktiga kriterier är:

- Träningsnärvaro (såväl fysisk som mental) över tid och direkt in på match
- Rätt attityd och inställning
- Kvalitet framför ålder
- God kamrat

Andra viktiga delar och kvaliteter som krävs i Jitex BK:s juniorlag och av dess ledning är att ledarstaben jobbar med nedanstående delar på lämpligt sätt för att bidra till utvecklingen av de förmågor som krävs. Det skall tydligt synas på såväl träning som match vad Jitex vill stå för.

- Glädje skall prioriteras
- Klubbkänsla för Jitex och inse vikten av att vara ett lag, och en juniortrupp
- Vinnarmentalitet
- Rätt attityd och inställning till träning och match samt förberedelse inför dessa
- Träningsvillig med hög träningsnärvaro, såväl fysisk som mental
- Alltid ge 100 % och göra sitt bästa
- Stor vilja och nyfikenhet att utvecklas
- Inse vikten av en bra första touch och använda få tillslag
- Orientera sig på planen
- Bra "fotbollsfys"
- Visa Respekt för medspelare, ledare, motståndare, matchfunktionärer och publik
- Alltid vara ett bra föredöme inom laget och för yngre spelare
- Vårdat språk

Ambition och kriterier för cuper bestäms i god tid i förväg och kommuniceras tydligt till spelare. Vidare är målet varje säsong att deltaga i minst en cup för de olika lagen inom Norden där Internationellt motstånd erbjuds. Det är viktigt att våra spelare får möjlighet att både möta andra kulturer och lag/spelare vars spelsätt kan skilja sig åt från det vi är vana vid i Sverige.



Spelarutbildningsplan – Lila tråden

Spelarutbildningsplanen arbetades fram under hösten 2023, reviderades våren 2024, och baseras på SvFF SUP. Den skall vara ett stöd för planeringen av träningen och vad som behöver utvecklas i de olika åldersintervallen 6-19 år.

Kapitlet "11 mot 11" vänder sig specifikt till Juniorfotbollen och tillsammans med övriga kapitel är det basen i den utbildning som bedrivs i våra Juniorlag

Den nuvarande versionen av Jitex_Spelarutbildningsplan_v3.1 återfinns på [Dokument | Jitex BK \(laget.se\)](#) under "Klubbens medlemsdokument".

