



GEMENSKAP

ENGAGEMANG

GLÄDJE & TRYGGHET





# JITEX BK BARN OCH UNGDOMSPOLICY

## 2023

### Innehåll

Inledning	Sid 3
RF's riktlinjer	Sid 4
FN's Barnkonvention	Sid 4
SvFF – Fotbollens Spela, Lek och Lär (FSSL)	Sid 5
Riktlinjer inom Jitex BoU sektion	Sid 6
Riktlinjer för lag per ålder och spelform	Sid 9



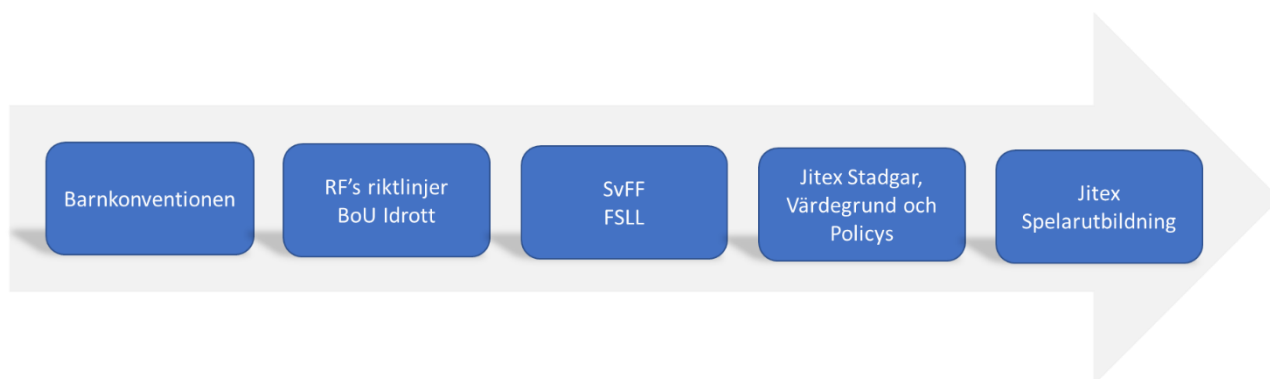
## Inledning

Jitex BoU policy beskriver riktlinjer för föreningens Barn och Ungdomsverksamhet i åldrarna 6-15 år. Policyn är ett stöd i verksamheten och tydliggör för alla spelare, ledare, tränare och föräldrar och andra intresserade av föreningen hur 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/fsll/>.

Mölndals Kommun genomför en certifiering av föreningsverksamheten och dokumentet "Jitex Policysamling" beskriver ett antal policys som möter kraven från kommunen. Jitex har 2021 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.**

1. Trygghet – Skapa trygga och välkomnande miljöer
2. Delaktighet – Erbjud delaktighet och inflytande
3. Glädje – Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling
4. Allsidighet – Möjliggör allsidigt och lekfullt idrottande
5. Hälsa – Bidra till hälsa och välbefinnande över tid

Läs mer om RF's riktlinjer här:

[Nya riktlinjer för världens bästa barn- och ungdomsidrott - Välkommen till Riksidrottsförbundet](#)

## 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.



## Riktlinjer inom Jitex BoU sektion

Ambitionen för föreningens BoU verksamhet är att få fler tjejer intresserade av att spela fotboll. Det långsiktiga målet är att öka antalet medlemmar, främst bland de yngsta, samtidigt som vi bedriver en attraktiv fotbollsutbildning i en rolig och socialt stimulerande miljö. Vi vill vara tillräckligt många så att det möjliggör deltagande med minst 2 st lag per årskull inom ungdomsfotbollens seriespel (13-15 år).

Detta gör vi genom att:

- Bedriva en breddverksamhet där alla är välkomna att delta i mån av plats oavsett fotbollsmässig utveckling.
- Vi följer föreningens stadgar och övergripande policysamling och de riktlinjer som RF och SvFF ställer på svensk barn- och ungdomsfotboll.
- Erbjuder träning i stimulerande miljö under ledning av mestadels välutbildade ideella tränare.
- Vi utgår ifrån barn och 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.
- Lek och lekfullhet präglar verksamheten i synnerhet för de yngre barnen.
- 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.
- Uppmuntra till att utöva även andra idrotter och fritidsaktiviteter.
- Varje spelare tillhör lag i sin egen ålderskull. Från 13 år kan undantag ske om eventuell uppflyttning till äldre lag. Detta diskuteras tillsammans med BoU ansvarig samt tränare för involverade lag. Detta avser undantagsfall och specifika skäl skall finnas.

Vi följer SvFF's definitionen att Barnfotboll omfattar åldrarna 6-12 år och med Ungdomsfotboll syftar vi på 13-19 år. Åldern 16-19 år ingår inte i Jitex BoU utan tillhör Jitex Elit- och Juniorsektion (EoJ)

## Spelarutbildningsplan – Lila tråden

Den nuvarande versionen av SUP\_Jitex\_BK\_2020\_Version1\_2020-01-07 återfinns på <http://www.jitex.se/Document> under "Klubbens medlemsdokument".



### *Spelaransvar (föräldraansvar för yngre barn på vissa punkter)*

1. Meddela i god tid om du inte kan delta i träning eller match.
2. Passa tider inför träning, match och andra aktiviteter.
3. Ett gott uppförande och ett vårdat språk både på och utanför planen.
4. Hjälpa ledarna att hålla ordning på bollar och annat träningsmaterial.
5. Förbered dig inför träning och match, genom att sova och äta ordentligt.
6. Se till att du har rätt utrustning till träning och match under alla årstider.
7. Lyssna på tränarnas instruktioner och göra ditt bästa på träning och match.
8. Respektera domarens beslut, samt tacka motståndare och domare efter matchen.
9. Vi följer fotbollens regler och filmar oss inte till ett domslut.
10. Vara hjälpsam mot dina ledare och dina lagkompisar – vara en bra kamrat!
11. Vi hejar på och stöttar Jitex, men hånar inte motståndarna.
12. Tänk på att du representerar Jitex.

### *Föräldrars och målsmans ansvar*

1. Informera tränaren om det är något han/hon bör känna till om ditt barn
2. Följ med på träning och match – ditt barn sätter värde på det
3. Skapa god stämning på träning och match
4. Uppehåll dig längs motsatt sidlinjen under match. Var lugn och låt barnen spela.
5. Uppmuntra alla spelarna i laget, inte bara ditt eget barn, i både med- och motgång.
6. Respektera ledarnas matchning och beslut.
7. Respektera domarens beslut och se henne/ honom som en vägledare under utbildning.
8. Uppmuntra ditt barn att delta – pressa inte.
9. Fråga barnen om matchen var rolig, spännande, juste eller om spelet var bra – fokusera inte på resultatet.
10. Ditt barn måste vara friskt för att få träna eller spela match efter sjukdom.
11. Stöd föreningen i dess arbete och deltag i aktiviteter inom ditt barns lag såväl som i de åtaganden ditt barns lag har gentemot föreningen. Sätt dig in i föreningens policy.
12. Kom ihåg att det är ditt barn som spelar fotboll – inte Du själv.



### *Ledar- och tränaransvar*

1. Träningsverksamheten inom Jitex bedrivs i team där ledare tillsammans ansvarar för träningsverksamheten. Inga barn/ungdomsgrupper får över tid ledas av enbart en ledare/tränare.
2. Tillsammans med klubbens ledning är tränare och ledare ansvariga för att skapa en öppen och transparent miljö där våra medlemmar och särskilt våra aktiva barn och ungdomar känner förtroende för sina ledare/tränare och vågar berätta om eventuella problem eller obehagliga situationer. Om dylik situation skulle uppstå så kontaktas BoU-ansvarig.
3. Jitex strävar efter demokrati och delaktighet i föreningen vilket innebär att alla som aktivt deltar i ledarstaben skall vara med och bestämma och ta ansvar för lagets verksamhet, såväl på som utanför planen.
4. Möjliggöra för barn och ungdomar att vara delaktiga och uttrycka sina åsikter för att själva kunna påverka sin situation i frågor som rör dom genom att hålla Individuellt utvecklingssamtal minst 1 gång/år och Spelarmöten från 10 års ålder.
5. Föräldramöte skall hållas minst 2 ggr per år där en representant från styrelsen gärna bjuds in.
6. Gör en övergripande årsplanering inför varje säsong där träningarna bygger på Jitex Spelarutbildningsplan – Den Lila tråden. Skapa också en mer detaljerad plan inför varje kvartal, samt planera varje träning med övningar i förväg så det kan delas ut innan träningspasset.
7. Ha en tydlig rollfördelning inom tränar- och ledarstaben. I ungdomslagen (13–15 år) bör det helst också, genom styrelsens godkännande, utses en ansvarig huvudtränare.
8. Att delta på möte, konferenser, träffar och aktiviteter som gäller ledare/tränare. Varje lag skall representeras i av föreningen kallade aktiviteter.
9. Samarbeta mellan olika åldersgrupper kring gemensamma träningar, utlåning av spelare etc. Transparens gentemot spelare, föräldrar och ledare vid samarbete, genom tex kriterier, scheman osv, skall finnas och kommuniceras. Vid lån kontaktas alltid spelare/förälder av sin egen ledare som även ansvarar för att varva spelare vid utlåning efter kapacitet och förutsättningar.
10. Var positiv och uppmuntrande. Det skapar glädje och ökar förutsättningen för god atmosfär och effektivare inläring.
11. Ställ inte större krav på spelaren och laget än de kan klara med tanke på deras kompetens, utveckling och ålder.
12. Samtliga ledare och andra personer som har kontinuerlig och direkt kontakt med barn och ungdomar ska visa upp ett begränsat registerutdrag från Polismyndigheten innan man deltar i verksamheten. Utdrag ur belastningsregistret skall sedan lämnas in en gång per år.
13. Alla ledare i Jitex förväntas ha relevant utbildning för lagets spelform.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/nyheter/2022/10/nytt-tranarutbildningsprogram-2023/>





### *Match och Cupspel*

Vid matchspel får spelarna chansen att knyta ihop de olika momenten som vi tränar på, så fokus skall vara på prestationen för laget och den enskilde spelaren snarare än resultatet.

## Riktlinjer för lag per ålder och spelform

### **3 mot 3, 6-7 år**

1. 3 mot 3 tränar 1 gång per vecka.
2. Vi uppmuntrar barnen att hålla på med fler idrotter.
3. Ca 1 tränare/ 5 barn
4. Utbilda intresserade föräldrar till ledare
5. Ledare går 3 mot 3 workshop som bekostas/ arrangeras av föreningen
6. Vi utbildar spelarna enligt SvFF spelarutbildningsplan för spelformen 3 mot 3.  
[Spelformer - Göteborg \(gbgfotboll.se\)](http://www.gbgfotboll.se/spelformer)
7. Lagen medverkar i Göteborgs Fotbollsförbunds sammandrag 2-3 gånger per termin
8. Roterar spelare i lagen så olika tjejer spelar både matcher och cuper med varandra under säsongen och undvik att samma tjejer alltid spelar med varandra.
9. Alla spelare som är kallade till match får lika mycket speltid oavsett utbildningsnivå
10. Vi väljer cuper så att hela truppen kan åka med då det mycket är en social företeelse, samt spelar med jämna lag när vi deltar med flera lag.
11. Alla spelare är välkomna till Jitex.

### **5 mot 5, 8-9 år**

1. 5 mot 5 tränar 1-2 gång per vecka.
2. Vi uppmuntrar barnen att hålla på med fler idrotter.
3. Ca 1 tränare/ 5 barn
4. Utbilda intresserade föräldrar till ledare



5. Ledare går 5 mot 5 workshop som bekostas/ arrangeras av föreningen, även gärna SvFF D
6. Vi utbildar spelarna enligt SvFF spelarutbildningsplan för spelformen 5 mot 5.  
[Spelformer - Göteborg \(gbgfboll.se\)](http://Spelformer - Göteborg (gbgfboll.se))
7. Lagen medverkar i GFF:s sammandrag (8 år) eller träningsserie (9 år).
8. Roterar spelare i lagen så olika tjejer spelar både matcher och cuper med varandra under säsongen och undvik att samma tjejer alltid spelar med varandra.
9. Spelare som behöver extra stimulans kan erbjudas extraträningar med 1 år äldre lag men behåller sin lagtillhörighet i den egna åldersgruppen.
10. Alla spelare som är kallade till match får lika mycket speltid oavsett utbildningsnivå
11. Vid behov av att låna spelare i samband med match kan det göras från ett år yngre lag eller ett år äldre lag. Lånande lag kontaktar alltid en tränare i det utlånande laget som i sin tur tar kontakt med förälder/spelare.
12. Vi väljer cuper så att hela truppen kan åka med då det mycket är en social företeelse, samt spelar med jämna lag när vi deltar med flera lag.
13. Alla spelare är välkomna till Jitex.

### **7 mot 7, 10-12 år**

1. 7 mot 7 tränar 2-3 gång per vecka.
2. Vi uppmuntrar barnen att hålla på med fler idrotter.
3. Ca 1 tränare/ 7-8 barn
4. Utbilda intresserade föräldrar till ledare
5. Ledare går 7 mot 7 spelformsutbildning samt SvFF D som bekostas/ arrangeras av föreningen
6. Vi utbildar spelarna enligt SvFF spelarutbildningsplan för spelformen 7 mot 7.  
[Spelformer - Göteborg \(gbgfboll.se\)](http://Spelformer - Göteborg (gbgfboll.se))



7. Deltar i GFF:s serie, liten 7 mot 7 spelas av 10-11 år, stor 7 mot 7 spelas av 12 år. Om flera lag är anmälda skall man ha närliggande nivåer, spelare skall rotera i olika grupper. Lagindelning får inte bli fast, utan dagsform avgör.
8. Grundprincipen är att alla får spela lika många matcher. Dock kan träningsnärvaro påverka antal kallelser till match - Alla spelare som är kallade till match får lika mycket speltid oavsett utbildningsnivå
9. Spelare som behöver extra utmaningar och stimulans kan erbjudas extra träning med i första hand laget som är ett år äldre, men behåller sin lagtillhörighet i den egna åldersgruppen.
10. Vid behov av att låna spelare i samband med match kan det göras i första hand från det ett år yngre laget, men lån kan även ske från det ett år äldre laget. Lånande lag kontaktar alltid en tränare i det utlånande laget som i sin tur tar kontakt med förälder/spelare.
11. Roterar spelare i lagen så olika tjejer spelar både matcher och cuper med varandra under säsongen och undvik att samma tjejer alltid spelar med varandra.
12. Vi väljer cuper så att hela truppen kan åka med då det mycket är en social företeelse, samt spelar med jämna lag när vi deltar med flera lag.
13. Alla spelare är välkomna till Jitex.

### **9 mot 9, 13-14 år**

1. 9 mot 9 tränar ca 3 gång per vecka.
2. Vi uppmuntrar barnen att hålla på med fler idrotter.
3. Ca 1 tränare/ 7-8 barn
4. Utbilda intresserade föräldrar till ledare
5. Ledare går SvFF D och gärna även SvFF C som bekostas/ arrangeras av föreningen
6. Vi utbildar spelarna enligt SvFF spelarutbildningsplan för spelformen 9 mot 9.  
[Spelformer - Göteborg \(gbgfootball.se\)](http://Spelformer - Göteborg (gbgfootball.se))
7. Deltar i GFF:s serie, om man har flera anmälda lag skall man ha närliggande nivåer, spelare skall rotera i olika grupper. Lagindelning får inte bli fast, utan dagsform avgör.



8. Grundprincipen är att alla spelare kallas till ungefär lika många matcher under säsongen och att speltiden fördelas relativt lika över tid. I varje match skall alla som deltar få minst 50% speltid. Faktorer som träningsnärvaro och träningsvilja kan påverka antal matcher och speltid..
9. Vi väljer cuper så att hela truppen kan åka med då det mycket är en social företeelse, samt spelar med jämna lag när vi deltar med flera lag. Från 13 år kan också deltagande i cup med ett nivå-anpassat lag förekomma för att ge alla spelare utmaningar på sin nivå. Detta sker i samråd med BoU ansvarig.
10. Spelare som behöver extra stimulans kan erbjudas extraträningar med äldre lag.
11. Varje spelare tillhör lag i sin egen ålderskull. Från 13 år kan undantag ske om eventuell uppflyttning till äldre lag. Detta diskuteras tillsammans med BoU ansvarig samt tränare för involverade lag. Detta avser undantagsfall och specifika skäl skall finnas.
12. Spelarna går föreningsdomarutbildningen det år de fyller 14, som del i egen utveckling.
13. Vi genomför spelarsamtal.
14. Spelare är välkomna till Jitex, men kan behöva träna ett tag innan de är redo att spela match.

## **11 mot 11, 15 år**

1. 11 mot 11 tränar 3–4 gång per vecka.
2. Ledarantal anpassas till trupp storlek, 1–2 ledare är huvudtränare.
3. Ledare går SvFF D och gärna även SvFF C som bekostas/ arrangeras av föreningen
4. Vi utbildar spelarna enligt SvFF spelarutbildningsplan för spelformen 11 mot 11.  
[Spelformer - Göteborg \(gbgfootball.se\)](http://gbgfootball.se)
5. Deltar i GFF:s serie eller av GFF sanktionerad Regional serie, om man har flera anmälda lag skall man ha närliggande nivåer, spelare skall rotera i olika grupper. Lagindelning får inte bli fast, utan dagsform avgör.
6. Roterar spelare mellan de olika lagen och nivåer utifrån varje individs behov, förutsättningar och egen utveckling så att så många tjejer som möjligt får chansen att spela med varandra under en säsong
7. Samarbeta mellan lagen om den egna truppen saknar någon spelare för att kunna delta med fler lag i seriespel så att alla får chansen att spela matcher och kan vara med i varje spelomgång.
8. Grundprincipen är att alla spelare kallas till ungefär lika många matcher under säsongen och att speltiden fördelas relativt lika över tid. I varje match skall alla som deltar få minst 50% speltid.



Faktorer som träningsnärvaro och tränings vilja kan påverka antal matcher och speltid.

9. Vi genomför spelarsamtal.
10. Spelare kan både flyttas upp och regelbundet träna upp till lämpligt juniorlag efter samråd mellan egen tränare och Elit- och Juniorsektionen
11. Spelare är välkomna till Jitex, men kan behöva träna ett tag innan de är redo att spela match.