



Manual BK30 Barn och Ungdom

Efter ungdomskommitté 2026-06-04, antagen av styrelsen 2026-06-09
(revideras årligen tillsammans med Svartvita vägen)

Innehåll

Inledning.....	3
Varje lag i BK30 behöver ha en organisation som innebär att följande uppgifter hanteras av årskullens ledargrupp tillsammans med föräldrar:.....	4
Träning.....	6
Match: lagindelning och uttagningsbarhet.....	6
Domare.....	7
Nivåanpassning och nivåindelning.....	7
Definitioner.....	7
Syfte med Nivåanpassning	8
Rekommendationer för Nivåanpassning och nivåindelning.....	8
Åldersintegrering.....	9

Inledning

Västerås BK30 är en förening med stolta traditioner och ett starkt engagemang för barn- och ungdomsidrott. Vår vision är att erbjuda en trygg, utvecklande och glädjefylld miljö där alla barn och ungdomar får möjlighet att växa – både som fotbollsspelare och som människor. Denna manual är framtagen för att ge stöd till dig som är ledare i föreningen. Här hittar du riktlinjer, rekommendationer och praktiska råd för att skapa en välfungerande och inkluderande verksamhet.

Varje lag i BK30 behöver ha en organisation som innebär att följande uppgifter hanteras av årskullens ledargrupp tillsammans med föräldrar:

Övergripande ansvar

- Övergripande ansvar för hela åldersgruppen
- Kontaktperson för kansliet
- Ansvarig verksamhetsberättelse
- Kommunikationsansvarig gentemot föräldrar, i första hand genom SportAdmin: Föreningens lags huvudsakliga kommunikationskanaler är SportAdmin, hemsida och lagkopplade mailadresser. I den mån lagen använder andra kommunikationskanaler kan föreningen genom kansliet inte vara behjälpliga.

Träningar och Matcher

- Planering och ledning av träningar
- Planering av matcher
- Laguttagningar (kallar spelarna till matcher via SportAdmin)
- Spelsätt
- Dialog med motståndarlag vid matcher

Domare

- Kallar/betalar domare
- Är kontaktperson i domarfrågor

Material och Utrustning

- Materialansvarig
- Säkerställer matchtröjor

Ekonomi och Försäljning

- Lagkonto
- Dokumentera lagets inkomster och utgifter

- Utbetalningar för cuper, domarkostnader, lägerkostnader
- Egen försäljning i laget (exempelvis RC, Ravelli, bingolotter etc.)

Lagaktiviteter och Arbetsuppgifter

- Bemanningsschema av kiosk och andra arbetsuppgifter
- Lagaktiviteter för att stärka lagsammanhållningen

Föreningens ansvar gentemot ideella tränare

BK30 ska tillse att alla tränare i verksamheten tillhandahålls relevant utrustning, utbildning och kläder för att kunna utföra sitt uppdrag.

Träning

- Åldersgruppen/ålderskulan kan ha fler lag och ett lag kan innefatta fler årskullar om spelarunderlaget är för litet. För seriespel finns dock Västmanlands fotbollsförbunds dispensregler att ta hänsyn till. Kontrollera vad som gäller för just er.
- Minst en tränare per 10 barn eller ungdomar, gärna betydligt fler
- I BK30 förekommer träningsgrupper på allt mellan ett tiotal spelare till ett femtiotal.
- Lagen har rätt att sätta ett tak på antalet spelare och föreningen tillämpar därefter kösystem, vid tillräckligt många spelare i kö rekommenderas berörda föräldrar starta ett nytt lag inom föreningen.
- Träningstider bokas via kansliet. Det gäller både sådana som ligger på löpande schema under en längre period och eventuella extrapass.
- En träningsyta är på ringvallen för en träningsgrupp är en halv 11-mannaplan plan alternativt hela 7-mannaplanerna(konst- och naturgräs)
- Andra kommunala träningslokaler, så som plåthallen eller gymnastiksal, bokas även de via kansliet.
- Varje träningstillfälle kan uppgå till högst 1,5 timme.
- SvFA:s app "Coaches app" och dess övningar SKA användas för lag i spelformerna 3v3, 5v5 och 7v7 och kan med fördel även användas för äldre lag så länge det finns kvarvarande licenser. Alla lag ska ha ledare som deltagit vid samtliga fyra SvFA-tillfällen under 2025.
- Grundförutsättningen för att delta i matchspel är att man deltar på träningen.
- Minst 4 veckors regelbunden träning under den huvudsakliga fotbollssäsongen rekommenderas för att spela seriematch. Träningsnärvaro registreras i SportAdmin. Respektive lag kan besluta om avsteg från detta och särskilda skäl föreligger.

Match: lagindelning och uttagningsbarhet

- I spelformerna 3v3, 5v5 samt på 7v7 sker laguttagning endast utifrån närvaro på träning. I spelformerna 9v9 och 11v11 bör man även ta hänsyn till annat, så som driv och vilja till utveckling.
- Från spelformen 7v7 är serierna uppdelade i olika serienivåer med olika svårighetsgrad. Träningsnärvaro är grunden för att spela matcher i sig, men har man lag anmälda till flera serienivåer ska en löpande bedömning vecka-till-vecka ske av

vilka spelare som spelar matcher i vilken serie för att säkerställa utmaning på rätt sportslig nivå och jämna och oförutsägbara matcher.

- Från spelformen 9v9 är det rimligt att tillämpa mer fast nivåindelning av serielag.
- Speltid per match kan variera mellan spelarna – dock ska inte någon/några få spela
- mycket mindre än ”alla andra”.
- Tävling är idrottens kärna och vi spelar varje match för att vinna den, men inte på ett sätt som exkluderar någon eller inte leder till utveckling för samtliga föreningens barn- och ungdomsspelare.

Domare

- I spelformerna 3v3 samt 5v5 ansvarar kansliet för att boka och betala domare, för äldre spelare har lagen detta ansvaret.
- Förbundets arvodesnivåer tillämpas
- I första hand ska BK30:s egna domarutbildade ungdomsspelare användas, i andra hand andra. Kansliet ansvarar för att en aktuell kontaktlista till föreningens domare finns tillgänglig för lagen.

Nivåanpassning och nivåindelning

Det förekommer många frågor från ledare, föräldrar och andra om hur vi ser på några av barn- och ungdomsidrottens mest omdiskuterade frågor, nämligen toppning, nivåanpassning och nivåindelning. BK30 står bakom fotbollsförbundets paroll ”så många som möjligt så länge som möjligt”. Nedan följer klubbens syn på dessa saker.

Definitioner

Toppning innebär att prioritera vissa spelare på bekostnad av andra. Det är ofta en ledares jakt på kortsiktig och tillfällig framgång. BK30:s lag ska inte tillämpa toppning utan alltid sträva efter att hitta tränings- och tävlingsmiljöer som innebär förutsättningar för utmaning och utveckling för **alla** barn och ungdomar.

Nivåanpassning innebär att låta alla träna och spela på sin nivå för att kunna utvecklas. Här sätts spelarens långsiktiga behov och utveckling i centrum genom att vi som ledare stimulerar

och utmanar på en nivå som passar individen. Nivåanpassning kan ske i blandade grupper eller i nivåindelade grupper. BK30 ska alltid sträva efter att möta alla barn och ungdomar utifrån deras förutsättningar och ska således alltid anpassa nivån på kravbild och komplexitet i träningen.

Nivåindelning är i grunden något annat och innebär att man låter de spelare som för stunden är längre fram i utvecklingen träna och spela matcher tillsammans. Det kan ske i tillfälligt sammansatta grupper eller i fasta konstellationer.

Syfte med Nivåanpassning

BK30:s syfte med nivåanpassad träning och match används för att barnens olika utvecklingsnivåer ska kunna tillgodoses på ett sätt som innebär att alla kan delta och ha roligt. Målet är att alla ska lyckas och känna bekräftelse. Alla måste få en utmaning utifrån sina förutsättningar. Ytterst handlar det om att tränare behöver kunna möta varje spelare där den står för att ta spelaren från det den redan kan till det den ännu inte kan.

Rekommendationer för Nivåanpassning och nivåindelning

- **3v3, 5v5:** Nivåanpassad träning i **blandade grupper** rekommenderas, **ingen nivåindelning** ska förekomma
- **7v7:** Nivåanpassad träning rekommenderas. Gruppen kan delas efter övningars svårighetsgrad i **tillfälligt sammansatta grupper**. Spelare som inte hunnit lika långt erbjuds utbildning på sin nivå, medan de som kommit längre får större utmaningar. I matchspel eftersträvas motstånd på lämplig nivå i **icke-fasta grupper**.
- **Från 9v9:** Nivåindelning på träningar och matcher. Spelare som kommit längre i utvecklingen möter kvalificerat motstånd, medan de som inte hunnit lika långt erbjuds utmaning på sin nivå.

Åldersintegrering

Grundregeln är att alla barn och ungdomsspelare spelar i sin årskull, men om särskilda skäl föreligger kan det vara lämpligt med spel i någon av de angränsande årskullarna. BK30 uppmuntrar samarbete över åldersgränserna vid träning och match för att understödja den individuella utvecklingen. Om spelare ska flyttas mellan lag i klubben ska förändringen förankras hos såväl avlämnande kull som kansliet. Från 9v9 och uppåt uppmuntras åldersintegrering via gemensam träningsplanering med kringliggande ålderskullar.

