Anvisningar för barn- & ungdomsidrott

För ett livslångt idrottande!

Sandåkerns Sportklubb
Umeå januari 2025

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Träning & Tävling

"Barn är inte små vuxna"

Barn och ungdomar har olika utvecklingstakt, vi ska ge dem möjlighet att utvecklas utifrån deras ambitionsnivåer och förutsättningar.

Barn & ungdomar ska få förutsättning att hålla på med flera idrotter och fritidsaktiviteter, vi tror på tidig idrottsgeneralisering och sen specialisering.

Glädje är centralt i vår verksamhet, alla ska känna tillhörighet, duktig, kompetent och delaktig i träning & tävling.

Tävling är ett viktigt moment för barn och ungdom, alla ska få tävla på tävlingar och träningar, vi ska se till långsiktiga resultat och tävlingen ska inte ske med fokus på kortsiktiga resultat.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Träning & Tävling – Anvisningar

Idrott för barn och ungdomar ska utformas så att de lär sig idrotten och får ett livslångt intresse för idrott och fysisk aktivitet.
– Träningen ska se till individernas olika förutsättningar och utvecklingsnivå.

Träning för barn och ungdomar ska vara allsidig, de aktiva ska få en stor rörelserikedom. Träning ska vara varierande och allsidig, oavsett idrott och träningsmängd.
– Vi tycker det är viktigt att alla ges möjlighet att aktivt delta i flera olika idrotter.

Idrotten ska vara lekfull, träningen ska fokusera på att ge glädje och motorisk utveckling.
– All träning för barn och ungdom ska träna moment som utvecklar

Vi motverkar aktivt toppning och utslagning i vår barn och ungdomsidrott. Vårt fokus ska vara på den långsiktiga utvecklingen och att behålla barn och ungdomar inom idrotten.

Resultat i tävlingar har en underordnad betydelse, barn och ungdomar tävlar i alla moment och de lekfulla tävlingsmomenten är viktigast i vår verksamhet. Det ska vara kul att vinna matcher men vi för inga tabeller för barnens tävling.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Träning & Tävling – Vad innebär det?

För mig som ledare innebär det att:

- Jag uppmuntrar alla till att syssla med mer än en idrott.
- Vi planerar träningarna utifrån spelarutbildningsplanen.
- Övningar är lämpliga för deltagarnas nivå och går att anpassa utifrån deras individuella utveckling.
- Jag ser till deltagarnas ansträngningar och inte prestation/resultat.
- Tävling ska ske lekfullt och med ansträngning i fokus, inte resultatet.
- Jag som ledare strävar efter att alla deltagare ges möjlighet till lika mycket tävling/speltid i tävlingssammanhang.
- Toppning kommer inte förekomma bland barn och ungdomar <15 år.

För mig som förälder innebär det att:

- Jag stöttar mitt barn för att kunna syssla med flera idrotter.
- Jag är införstådd med att aktivitetsledarna är de som håller i träningarna och stöttar dem.
- Jag berömmer mitt barn för dess ansträngning och den långsiktiga utvecklingen.
- Jag coachar inte från läktaren utan finns där som stöd.
- Jag förstår att barn och ungdomar utvecklas olika och att alla är i behov av träning och tävling för utveckling.
- Tycker jag något verkar fel lyfter jag det med ledarna eller föreningen.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Träning & Tävling - Spelregler

Dessa spelregler har tagits fram för att ge ledare ett stöd vid planeringen av säsongsverksamheten. Utgångspunkten är föreningens målsättning att ha en verksamhet som är till för så många som möjligt där de vill vara med så länge som möjligt och kunna utvecklas i en så bra miljö det är möjligt. Som grund för spelreglerna har vi kollat i forskningsrapporter om varför barn och ungdomar lämnar idrotten samt varför en del stannar kvar.

Jakobsson och Engström (2008) berättar att viktiga orsaker till att många ungdomar stannar kvar inom idrotten är möjligheten att lära sig saker och rörelser de inte kunnat förut och utveckla befintliga och nya färdigheter för att känna sig motoriskt och fysiskt kompetenta. Ett annat viktigt fynd är att idrottens möjlighet till lärande har större betydelse än möjligheten att tävla även om tävlingsmomentet i sig är motiverande och lustfyllt för ungdomarna då de anser att det är roligt och meningsfullt att få dela och uppleva nya erfarenheter i träning och tävling med andra. Jakobsson och Engström lyfter också att ungdomar som valt att stanna inom en idrott gör det för att de känt sig mer accepterade i föreningen/laget än någon idrott de slutat i tidigare där de kan ha åsidosatts på grund av regler som tränare satt upp för verksamheten.

Franzen och Peterson (2004) studerade varför ungdomar lämnat idrotten och nämner att i takt med att kraven i skolan ökar så ökar kraven från idrotten då föreningsidrotten bedrivs i mer skollika former och frågar sig om idrotten är så frivillig som den än gång var eller blir allt mer obligatorisk. Ungdomar som slutat med en föreningsidrott har ofta gjort det då de upplevt att de blivit orättvist behandlade av sin tränare.

Franzen och Peterson nämner också att tidsbristen är en faktor, den kan vara ett resultat de ökade kraven i både skolan och idrotten vilket leder till en mindre mängd fritid och att andra aktiviteter då kan locka dem mer då den idrott de sysslat väljer att sluta i inte längre upplevs
lika rolig. Risken för avhopp blir därmed större om ledare styr sin verksamhet för hårt med allt för höga krav på ungdomarna.

Träning & Tävling - Spelregler

Allsidighet

Lagidrott är komplext, spelares rörelsemönster påverkas av egna förmågor och övriga spelare. Spelare utsätts för situationer som ställer krav på koordination, rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet såväl fysiskt som mentalt. Det är därför viktigt att träningen är allsidig då vi inte kan förutse alla situationer spelare utsätts för. Därmed är det en viktig del i vår spelarutbildning att ge spelare en bred rörelsekompetens för att kunna utveckla individuella färdigheter och jämlik rörelseförmåga.

Positioner

Inom lagidrott finns det olika positioner att spela på, med större spelformer så blir positionerna också fler och utifrån olika taktiker kan positioner och rollerna variera. Det kan ibland vara lätt att låta vissa spelare få spela på positioner de är extra duktiga på, det kan gynna ett lags prestation och spelaren kortsiktigt men det blir en nackdel på lång sikt då det är ensidigt. Unga spelare mår bra av att testa olika positioner då det ger dem en mer allsidig förståelse av idrotten och en bredare rörelseförmåga.

Tävling

Tävling är en del av idrotten, det är i matcher det går att mäta det utvecklats under träning. Tävling är viktigt i vår spelarutbildning och ett utbildningstillfälle där laget kan testa och befästa de färdigheter och moment som övats i träning. Det är också vid matcher allt riskeras ställas på sin spets, att fokus blir fel. Spelare vill vinna, kanske vi vuxna också. Det är då viktigt med ett prestationsfokus, vi ska alltid premiera bra prestationer inom vårt lag över lagets resultat, även vid en förlust kan ett lag och många spelare ha gjort bra prestationer. Ur ett utbildningsperspektiv spelar vinst eller förlust ingen större roll, det är roligt att vinna och det ser vi som en bieffekt av bra prestationer.

Cuper

Cuper är för många en höjdpunkt med många matcher, socialt umgänge med lagkamrater och tävling mot lag som inte bara är lokala. Det är viktigt att resultatet i en cup inte får för stor betydelse, precis som vid seriespel är det ett utbildningstillfälle där det går att mäta kunskaper och färdigheter som tränats. Det är därför viktigt att vi erbjuder alla våra barn i verksamheten att följa med och delta och få uppleva allt det roliga med cupspel.

Träning & Tävling – Spelregler

Allsidighet

6-12 år: Moment och rörelser från andra idrotter blandat med huvudsaklig idrottsverksamhet.

13-14 år: Uppmuntrar alla ungdomar till multiidrottande. Bredd av rörelser tränas i laget.

15-19 år: Följer föreningens spelarutbildningsplan för åldern. Uppmuntra andra fritidsaktiviteter, även om man ibland missar någon träning.

Positioner

6-9 år: Inga fasta positioner

10-12 år: Variera positiioner under säsongen

13-15 år: Kan finnas de som hellre står i mål, helt ok. Uppmuntra att testa olika positioner som utespelare. Inga fasta situationer.

16-19 år: Positionsanpassad träning

Seriespel:

6-7 år: Inget seriespel. Tillåtet med egna sammandrag/tävlingar.

8-14 år: Seriespel. Vid stora grupper kan man ha flera lag anmälda, dock ingen cementerad nivåindening.

15-19 år: Vid stora grupper kan man ha flera lag anmälda, spelare matchas i lämplig serie.

Speltid:

6-15 år: Alla spelar lika mycket! Barn och ungdomar som multiidrottar spelar lika mycket även om de missar träningar.

16-19 år: Laget tas ut baserat på färdighet och träningsnärvaro. Det är tillåtet att endast träna om man vill, alla vill inte spela match. Ingen spelare är avbytare en hel match, minst 20 minuters spel för alla. Dialog är nyckelordet.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Träning & Tävling - Spelregler

Cuper:

6-15 år: Alla spelar lika mycket!
Barn och ungdomar som multiidrottar spelar lika mycket även om de missar träningar/matcher.
Vi deltar ej i cuper som exkluderar spelare, ex. om bara 16 spelare får anmälas men 24 vill delta och det inte finns plats för fler.

16-19 år: Samma som ovan gällande speltid på match.
Undantag JAS/SM-spel där tränaren tar ut laget efter färdighet.

Samarbete mellan lag:

6-9 år: Spelar i sina egna lag.

10-15 år: Enligt framtagen policy kring samarbeten.

16-19 år: Spelare kan tillhöra äldre/yngre lag.
Dialog med föreningen.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Ledarskapet

Våra aktivitetsledare är en vital del av vår verksamhet, det är alla dem som driver vår verksamhet i hallarna och ute på planerna.

Då det är våra aktivitetsledare som har störst kontakt med våra aktiva barn och ungdomar är det viktigt att ledarskapet anpassas till de aktivas ålder, utvecklingsnivå och fysiska, psykiska och sociala behov.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Ledarskapet - Anvisningar

Vi tar ett aktivt ansvar för att utbilda våra aktivitetsledare. De ska känna sig trygga i sitt ledarskap och få kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.

Vi ger våra ledare möjligheten att fördjupa sina kunskaper inom idrotten och om barn och ungdomars utveckling.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Ledarskapet – Vad innebär det?

Vad innebär det för mig som ledare?

- Jag följer de utbildningsmål som föreningen har för sina aktivitetsledare.
- Jag bidrar till att i ledargruppen finns det kunskap om barn och ungdomar fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Jag tar det av information från föreningen om utbildningar.
- I mitt ledarskap sätter jag människan först för att få trygga barn.
- Att tillsammans med de övriga ledarna vara goda förebilder för deltagarna.

Vad innebär det för mig som förälder?

- Jag lyssnar till ledarnas instruktioner och hjälper dem vid behov.
- Tillsammans med övriga föräldragruppen stöttar jag alla deltagare och deras utveckling
- Efter träning/tävling så frågar jag framförallt om vad som varit roligt och undviker prestationsinriktade frågor som t.ex. antal mål.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Barnens delaktighet

Vår verksamhet för barn ska följa artikel 12 i FN:s barnkonvention, utifrån det ska alla barn (<18 år) ges möjlighet att uttrycka sina åsikter i alla frågor som berör barnet. Vi ser delaktighet som en viktig del i idrotten och en faktor som bidrar till ökad motivation att fortsätta med sitt idrottande.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Ledarskap ska vara ett återkommande moment som barn och ungdomar får testa på. Föreningen ska erbjuda utbildningar för ungdomar och ta tillvara på dem som önskar att vara ledare. Vuxna aktivitetsledare ska uppmuntra ungdomar att bli ledare och låta dem testa ledarskap i sin verksamhet.

Föreningarna och dess aktivitetsledare ska möjliggöra för att barn och ungdomar kan ge synpunkter på verksamheten och att de blir lyssnade på. Föreningarna har ett forum där barn och ungdomar kan lämna sina åsikter och tankar om verksamheten. Desto äldre barnen är desto mer kunskap och inflytande ska de få om sin träning.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Barns delaktighet- Vad innebär det?

För mig som ledare innebär det att:

- Jag låter deltagarna få komma till tal och ge sina åsikter på träning/tävling.
- Barn och ungdomar får vara med och planera vissa träningsmoment/träningar.
- Äldre barn kan få testa att hålla i en övning/lek/träning.
- Vi lyfter viktiga frågor från deltagarna till föreningen.
- Alla barn och ungdomar ska kunna inkluderas och vara välkomna i vår verksamhet.

För mig som förälder innebär det att:

- Jag sätter värde på de åsikter som mitt barn och andra barn har.
- Jag uppmuntrar och stöttar mittbarn i att lyfta frågor med sina ledare.
- Jag stöttar mitt barn när det vill genomföra någon aktivitet på en träning.
- Jag hjälper mitt barn att lyfta olika frågor det har om verksamheten.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Trygghet & Säkerhet

"Idrotten i vår förening ska vara en fysiskt och socialt trygg plats"

Majoriteten av alla barn och ungdomar är under sitt liv någon gång med en idrottsförening. Vi vill att alla dessa barn och deras föräldrar ska känna sig trygg med att barnen finns i vår verksamhet.

Barn och ungdomar i vår verksamhet ska utöver att få lära sig idrotten också få lära sig om värderingar, ansvar, hänsyn och medbestämmande.

Vår verksamhet ska vara så attraktiv som möjligt genom att vi tydligt kommunicerar hur vår verksamhet bedrivs, att respektive förenings värdegrund genomsyrar allt vår arbete.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Trygghet & Säkerhet - Anvisningar

"En vänskaplig och rolig miljö"

Vi ska vid alla träningar ha två vuxna närvarande vid varje träning/tävling. Det kan vara i form av ledare men också med stöd av förälder.

Föreningarna arbetar tillsammans med kommunen och SDF för att tränings- & tävlingsmiljön ska vara säker att vistas i.

Våra barn och ungdomar ska lära sig Fair Play.

SANDÅKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Trygghet & Säkerhet – Vad innebär det?

Vad innebär det för mig som ledare?

- Vi alltid ser till att det finns två vuxna på plats i träning/tävling.
- Vi lär ut Fair Play och pratar återkommande om det med barn och ungdomar.
- Vi följer den utbildningsplan som finns för aktiva inom föreningen och/eller förbundet.
- Att om jag upptäcker brister på anläggningar så anmäler jag det till föreningen/ansvarig.
- Jag och övriga ledare är tydliga på föräldramöten med vad som är viktigt att träna på i år utifrån den nivå deltagarna är.
- Jag aktivt försöker bjuda in föräldrar till att hjälpa till med träning/tävling och låter dem vara med.
- Jag hälsar på alla deltagare och försöker prata med deras föräldrar.

Vad innebär det för mig som förälder?

- Vid behov kan jag stötta ledarna på träning och tävling.
- Upptäcker jag att tränings/tävlingsmiljön inte är säker, t.ex. på grund av trasig material meddelar jag det.
- Jag pratar om Fair Play med mitt barn.
- Jag lär mitt barn att visa hänsyn och att alla är olika, samt att olikheter är något bra.
- Att om det är något som är viktigt för ledarna att känna till om mitt barn så lyfter jag det.

SANDAKERNS S·K

SISU Idrottsutbildarna

Västerbottens Idrottsförbund

Referenser

Riksidrottsförbundet (2014) *Anvisningar för barn- och ungdomsidrott. Beslutat av Riksidrottsstyrelsen 2014-05-23.*

Riksidrottsförbundet, *Riktlinjer för barn- och ungdomsidrotten - http://www.svenskidrott.se/Barnochungdomsidrott/riktlinjerforbarn- ochungdomsidrotten*. Hämtad den 11/1-2018.

Jakobsson & Engström (2008) *Vilka stannar kvar och varför?* FoU- Rapport 2008:4, Riksidrottsförbundet

Franzen & Peterson (2004) *Varför lämnar ungdomar idrotten?* FoU- Rapport 2004:3, Riksidrottsförbundet

Vi representerar en historia, ett klubbmärke och en framtid

Sandåkerns Sportklubb | Lagmansgatan 37B | 903 55 Umeå
090 - 77 41 48 | kansli@sandakernssk.se