

FÖRORD

Bosnien Hercegovinas SK är en förening som bygger på engagemang, ambition och tydlighet. Vi vill skapa en miljö där spelare utvecklas som människor och fotbollsspelare, där tränare tar ansvar för sitt ledarskap och där föräldrar är en positiv del av helheten.

Vi är en klubb som växer snabbt.

Från Fotbollsskolan och upp till våra äldsta årskullar utvecklar vi spelare som:

- tränar med kvalitet
- visar disciplin och respekt
- vill bli bättre varje vecka
- vågar ta ansvar både på och utanför planen

För att skapa denna miljö krävs ledare som är utbildade och vill fortsätta utvecklas.

Det är därför ett av våra centrala mål:

Alla tränare i BHSK ska vara utbildade, på rätt nivå för sin åldersgrupp.

Den här handboken är framtagen för att ge tydliga riktlinjer till alla som är en del av föreningen. Den beskriver hur vi tränar, hur vi spelar matcher, hur vi kommunicerar och hur vi arbetar tillsammans. Det är viktigt att alla ledare har gått igenom innehållet och följer det i sin vardag.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BHSK Handbok

- Kapitel 1 – Förord**
- Kapitel 2 – Värdegrund**
- Kapitel 3 – Verksamhetsstruktur**
- Kapitel 4 – Ledare & krav**
- Kapitel 5 – Avgifter (2026)**
- Kapitel 6 – Träning**
- Kapitel 7 – Match**
- Kapitel 8 – Cuper & läger**
- Kapitel 9 – Intag av nya spelare**
- Kapitel 10 – Kommunikation**
- Kapitel 11 – Sociala medier & matchfilmning**
- Kapitel 12 – Lagaktiviteter & föreningsarbete**
- Kapitel 13 – Extra träning & individuell utveckling**
- Kapitel 14 – Säkerhet & skador**
- Kapitel 15 – Bilagor & avslutning**

Bosnienn Hercegovinas SK – en klubb där ambition och gemenskap går hand i hand.

VÄRDEGRUND

BHSK är en klubb där vi kombinerar **ambition, struktur och gemenskap**.

Vårt fokus ligger på utveckling – både fotbollsmässigt och som människor.

1. Trygghet och respekt

- Alla spelare, ledare och föräldrar ska uppleva att vi behandlar varandra med respekt.
- Vi accepterar inga kränkningar, ingen mobbning och inget dåligt språk.

2. Ambition och arbetsmoral

- Vi tränar för att bli bättre.
- Minst två träningar i veckan är grunden, och spelare förväntas närvara regelbundet.
- Tränare förväntas förbereda sig och driva träningar med hög kvalitet.

3. Kvalitet framför kvantitet

- Vi prioriterar utbildade tränare.
- Vi arbetar långsiktigt, inte snabbt eller kortsiktigt.
- Vi bygger strukturer som håller över tid.

4. Gemenskap och klubbkultur

- Vi hjälper varandra, stöttar varandra och står upp för laget.
- Klubbens bästa går före individens intressen.
- Vi agerar som representanter för klubben — både på och utanför planen.

Fotbollsskola (5–6 år)

Mål: Introducera fotboll på ett roligt och tryggt sätt.

Fokusområden:

- motorik
- koordination
- bollkontakt
- lekfulla övningar
- smålagsspel
- grundläggande lagkänsla

Träningar:

- 1–2 pass/vecka
- Hög energi, korta moment, mycket boll

Matcher/Cuper:

- **Ja** — enklare sammandrag
- Inget fokus på resultat

2017–2018 (5-manna)

Utvecklingsmål:

- Grunder i teknik
- Trygghet med boll
- Enkla spelregler
- Rörelse och samarbete

Fokusområden:

- driva boll i fart
- passning/mottagning
- vändningar åt båda håll
- förstå "bredda och gör dig spelbar"
- press när vi tappar boll

Matcher & cuper:

- Spel i **5-manna**
- Cuper och seriespel på rätt nivå
- Fokus på glädje och utveckling

2016–2014 (7-manna)

Utvecklingsmål:

Högre krav, mer struktur, tydligare roller och teknik på riktigt.

Fokusområden:

Teknik

- mottagningar i fart (insida/utsida)
- passning på rätt fot
- 1 mot 1 båda håll
- vända spel i 3–4 pass
- bollkontroll i pressade ytor

Speluppfattning

- hitta fria ytor mellan lagdelar
- rörelse innan pass
- bredd/djup i anfall
- känna igen när man ska spela enkelt eller utmana

Taktik

- första grunderna i press
- grundpositioner
- att ta hem position efter aktion
- spelbarhet och trianglar

Matcher & cuper:

- Spel i **7-manna**
- Seriespel + cuper regelbundet
- Utveckling i fokus, men med tydligare krav

2013–2012 (9-manna)

Utvecklingsmål:

Speluppbyggnad, roller, tempo och smarta beslut.

Fokusområden:

Teknik & bollkontroll

- första touch riktad framåt
- spelvändningar under press
- passningar som bryter linjer
- avslut i fart
- tempoväxling med boll

Taktiska principer

- speluppbyggnad i flera faser
- roller i laget (mittback/ytterback/6:a/10:a/winger/forward)
- press och återerövring i lagdelar
- hur man attackerar ytor mellan linjer

Speluppfattning

- när spela kort/långt
- när driva, när vända
- känna igen overload (3v2, 4v3)
- snabb omställning

Mentalitet

- tydlig disciplin i positioner
- höga krav på arbetsinsats
- tävling i allt
- ansvar för uppvärmning, fokus och attityd

Matcher & cuper:

- Spel i **9-manna**
- Seriespel + cuper på bra nivå
- Analyser & filmning (från 2026)

Sammanfattning av BHSK:s struktur

- Vi bygger steg för steg.
- Varje ålder har tydliga mål.
- Minst två träningar/vecka i alla lag under vår-höst
- Teknik → Speluppfattning → Taktik → Struktur → Konkurrens.
- Alla lag tränas av utbildade tränare.

KAPITEL 4 – LEDARE & KRAV I BHSK

BHSK bygger på att våra tränare skapar en miljö där spelare utvecklas, trivs och utmanas.

För att nå dit krävs tydlighet, struktur och utbildning.

Det här kapitlet beskriver vad klubben förväntar sig av alla ledare.

1. Krav på utbildning

BHSK strävar efter att alla ledare ska vara utbildade.

Därför gäller:

- Alla tränare ska gå **SvFF:s utbildningar** för sin åldersgrupp.
- Nya ledare får stöd och tid att gå sin utbildning.
- Klubben erbjuder intern kunskapsdelning, material och stöd.
- Inga lag får tränas av helt utbildade ledare på lång sikt.

2. Ledarens ansvar

På planen

- förbereda träningar
- ha tydlig struktur och tema
- skapa energi och tempo
- se alla spelare
- vara förebild i språk och kroppsspråk

- driva utveckling, inte bara aktiviteter

Vid matcher

- representera klubben professionellt
- uppvärmning med tydlig plan
- coacha respektfullt men med krav
- ge positiv och konkret feedback
- hålla dialog med föräldrar lugnt och tydligt

Utanför planen

- kommunicera tydligt
- följa klubbens riktlinjer
- skapa trygghet och respekt
- bidra till god lagkultur
- hålla ordning på material

3. Ledarbeteende i BHSK

Vi förväntar oss att varje tränare:

- är **påläst och förberedd**
- är **tydlig men respektfull**
- har **hög energi**
- visar **disciplin och lugn**
- sätter **gränser när det behövs**
- uppmuntrar spelare som försöker, inte bara lyckas

- är konsekvent i sina beslut

4. Kommunikation & samarbete i ledargruppen

Tränare inom samma lag ska:

- planera tillsammans
- hålla samma linje
- aldrig motsäga varandra inför spelare/föräldrar
- ha gemensam syn på disciplin & krav
- ha regelbundna ledarmöten

Eventuella oenigheter tas alltid internt, aldrig framför barn.

5. Språk & uppträdande

Ledare i BHSK:

- svär inte
- skriker inte på barn
- använder inte negativ eller hånfull ton
- coachar kort, tydligt och med respekt

Spelarna ska lämna träningen motiverade, inte rädsla.

6. Kläder & representation

- Ledare ska bära **klubbens ledarkläder** vid träning och match.

- Vi representerar föreningen — ta det på allvar.

7. När ledare inte följer klubbens riktlinjer

Om en tränare inte följer handboken:

1. Samtal med ansvarig i klubben.
2. Stöd & åtgärder till ledaren.
3. Vid upprepade brott: tränarrollen kan avslutas.

KAPITEL 5 – MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER (BHSK, från 2026)

BHSK är en ideell förening där alla avgifter går tillbaka till föreningen genom bl.a: material, planer, domare, försäkringar och tränarutbildning.

Från säsongen **2026** inför vi ett tydligt avgiftssystem.

1. Medlemsavgift (årlig)

Täcker:

- försäkring via SvFF
- planhyror
- domarkostnader
- klubbadministration

Alla spelare måste vara medlemmar för att delta i träningar, matcher och cuper.

2. Träningsavgift (årlig)

Täcker:

- material (bollar, koner, västar, målvaktsmaterial)
- tränarutbildningar
- **vissa cuper** (utvalda av klubben eller laget)
- delar av föreningens driftkostnader

3. Vad avgiften INTE täcker

- Resor
- Övernattningar
- Externa cuper och turneringar
- Specialläger
- Individuell extraträning (om den erbjuds)
- Träningskläder
- Större cuper (Gothia, Future Cup osv.)

4. Betalning och regler

Betalas i tid

Avgiften ska vara betald inom den tidsfrist klubben anger.

Vid utebliven betalning kan spelare *tillfälligt* stoppas från matchspel.

Ingen ska behöva sluta på grund av ekonomi

Vi erbjuder:

- individuella lösningar vid behov

All kontakt sker **diskret och konfidentiellt**.

5. Återbetalning

- Ingen återbetalning vid avhopp mitt i säsongen
- Undantag kan göras vid flytt eller långvarig skada
- Beslut tas av klubbledningen

6. Tränare och avgifter

- Ledare betalar **ingen medlems- eller träningsavgift**
- Klubben står för utbildning och material till tränarna

Sammanfattning

Från 2026 får BHSK ett avgiftssystem som är:

- rättvist
- tydligt
- hållbart
- 100 % inriktat på spelarnas utveckling och tränarnas kompetens

KAPITEL 6 – TRÄNING

BHSK vill skapa en träningsmiljö med kvalitet, energi och tydlighet.

Träningsmängden anpassas efter ålder och säsong, men fokus på utveckling gäller alltid.

1. Träningsmängd

BHSK:s grundregel är:

- **Alla lag ska sträva efter minst två träningar/vecka under säsong.**
MEN:
- **Under vinterhalvåret kan träningsmängden vara lägre beroende på halltider och planer.**
- **De yngsta kan ha 1 träning/vecka vid behov.**

Det viktiga är **kvaliteten i passen**, inte antal pass.

2. Träningsmiljö

Varje träning ska:

- ha tydlig struktur
- ha högt tempo
- hålla spelarna aktiva
- ha ett tema
- skapa motivation och lärande
- arbeta med beslutsfattande i fart

3. Träningsprinciper

Tränarna ska följa dessa principer:

✓ **1. Övningar ska spegla matchen**

Träningen ska innehålla moment som förekommer i spelet.

✓ **2. Tydliga instruktioner & tydliga krav**

Spelarna ska veta vad som förväntas.

✓ **3. Beslut är viktigare än perfekta tekniska rörelser**

Vi tränar spelare att tänka i fart.

✓ **4. Tempo + kvalitet**

Övningar ska göras i matchlikt tempo.

4. Träningsupplägg

Varje pass bygger på:

A) Uppvärmning

- dynamiskt
- med boll när det är möjligt

B) Teknik + beslut

- 1v1, 2v1, 2v2, mottagning i ytor, spelbarhet

C) Huvudmoment (tema)

Exempel:

- speluppbyggnad
- avslut

- press/återerövring
- spelvändningar

D) Spel

Form anpassas efter ålder:

- 4v4, 5v5, 7v7, 9v9

5. Disciplin & fokus

BHSK kräver:

- tidig ankomst
- fokus från start
- rätt attityd
- klubbkläder
- respekt mot tränare och lagkamrater

Dålig attityd → samtal → paus → åter in när fokus finns.

6. Frånvaro och kommunikation

I BHSK gäller:

✓ **Hög frånvaro påverkar matchuttagning i ALLA årskullar.**

Från Fotbollsskola upp till 2012.

- Spelare ska meddela frånvaro i god tid.
- Regelbunden närvaro är en del av lagets kultur.

- Hög frånvaro = mindre speltid vid matcher (gäller alla nivåer).

7. Träningskultur

BHSK ska ha en kultur där:

- spelare jobbar hårt
- tränarna driver tempo
- misstag är okej
- spelarna uppmuntrar varandra
- alla respekterar reglerna



KAPITEL 6 – TRÄNING (BHSK)

Kvalitet, tempo och tydlighet är grunden.

1. Träningsmiljö

BHSK vill att varje träning ska hålla hög nivå.
Det betyder:

- tydlig planering
- högt tempo från start
- alla spelare aktiva hela tiden
- korta köer, många repetitioner
- tydliga instruktioner
- positiv men kravställande miljö

Vi tränar för att utvecklas, inte för att “göra saker”.

2. Träningsprinciper i BHSK

Varje tränare ska följa dessa grundprinciper:

✓ 1. Alla ska ha boll så ofta som möjligt

✓ 2. Övningar ska spegla matchen

Vi tränar saker som faktiskt används i spelet.

✓ 3. Enkla instruktioner – tydliga krav

Spelare ska alltid veta *vad de ska göra* och *varför*.

✓ 4. Vi tränar beslut, inte bara teknik

Spelarna utvecklas genom att göra val i fart.

✓ 5. Tempo + kvalitet

Lågt tempo = ingen utveckling.

3. Träningsupplägg

Varje träning bör innehålla:

A) Uppvärmning

- dynamisk rörlighet
- lätt bollkontakt
- fokus

B) Teknik med beslut

Exempel:

- passning → mottagning → ny yta → passning
- 1v1 → 2v1 → 2v2

C) Tema/övning

Exempel som BHSK använder:

- speluppbyggnad
- omställningar
- spelvändningar
- press/återerövring

D) Spel

Alltid med instruktioner:

- 4v4
- 5v5
- 7v7 (utan målzoner)
- 9v9 principer

E) Avslut / återhämtning

Kort och strukturerat.

4. Roller för tränarstaben

Huvudtränare

- leder träningen
- ansvarar för struktur och intensitet
- styr matchplanering

Assisterande tränare

- stöttar huvudtränaren
- tar mindre grupper
- hjälper vid teknik och detaljer

Målvaktstränare (om finns)

- separat pass

Alla tränare följer samma linje och samma tema.

5. Träningsdisciplin

BHSK har tydliga regler:

- spelare ska komma i tid
- mobiltelefoner bort
- vattenflaska med
- träna i klubbens kläder
- fokus direkt vid start
- lyssna när tränaren pratar

Dålig attityd → prata vid sidan → tillbaka in när fokus finns.

6. Frånvaro & kommunikation

- Spelare ska lämna frånvaro i god tid.
- Hög frånvaro påverkar matchuttagning '
- Tränare informerar föräldrar om träningsplaner och veckoscheman.

7. Träningskultur

BHSK ska vara en klubb där:

- spelare blir tröttare när dom går hem än när dom kom
- tränare visar energi och tydlighet
- spelare uppmuntrar varandra
- misstag är en del av utvecklingen
- kvalitet är viktigare än kvantitet

Sammanfattning av träning i BHSK

- Hög kvalitet
- Högt tempo
- Klara ramar
- Beslut, intensitet och övningar som liknar match
- Minst 2 träningar/vecka — gärna fler i äldre åldrar



KAPITEL 7 – MATCH (BHSK)

Matcher är en viktig del av utvecklingen.

I BHSK ska matcherna vara organiserade, lugna och professionella.

Spelarna ska veta vad som gäller — både före, under och efter match.



1. Matchbeteende i BHSK

Vi uppträder alltid korrekt:

- noll tjafs mot domare
- inga protester
- respekt för motståndare
- vi coachar vårt eget lag – inte motståndaren
- vi vinner och förlorar med stil
- vi lämnar planen som ett lag

Tränare ansvarar för att tonen är lugn, tydlig och positiv.



2. Förberedelser inför match

Alla lag följer en enkel och tydlig rutin:

✓ 1. Samling i tid

Tränaren bestämmer tiden. Spelare som kommer sent startar på bänken.

✓ 2. Ordning i omklädningsrum

Vi representerar klubben.

✓ 3. Uppvärmning

- strukturerad

- med boll
- fokus på första minuterna

✓ 4. Startelva och roller

Tränaren förklarar:

- roller
- principer
- fokus för matchen

Ingen lång föreläsning — men alla ska veta vad som gäller.

3. Matchcoaching

BHSK:s matchcoaching bygger på:

✓ Korta instruktioner

Spelarna ska spela, inte lyssna på långa tal.

✓ Tydlig röd tråd

Vi coachar det vi tränat på under veckan.

✓ Positiv men kravställande ton

Vi tolererar inte slarv, dålig attityd eller tjafs.

✓ Fokus på prestation, inte resultat

Resultat är viktigt men prestation skapar resultat.

4. Matchning & Speltid

Speltid hanteras efter ålder — men med en gemensam grund:

Fotbollsskola – 2016

- Alla spelar mycket
- Alla provar olika positioner
- Inga toppningar

2015–2014

Alla spelar

- Första stegen i att spela på rätt positioner
- Fortfarande ingen toppning — men mer struktur

2013–2012 (9-manna)

Mer krav och struktur.

- Speltiden beror på:
 - ✓ närvaro
 - ✓ attityd
 - ✓ fokus
 - ✓ lagets behov
 - ✓ positioner
- Toppning får användas i vissa matcher och cuper
- Men alla ska spela under säsongen

Hög frånvaro = mindre speltid → gäller alla årskullar.

5. Inlåning av spelare

Inlåning används för:

- få full trupp
- utveckla spelare som behöver utmaning

- nivåbalans vid matcher

Regler:

- tränarna diskuterar först
- respekt mot ordinarie trupp
- spelare som blir inlånade ska få rimlig speltid
- inlåning görs för utveckling — inte för att “vinna till varje pris”

6. Efter match

Samtal direkt efter match

Kort analys från tränaren:

- vad gjorde vi bra?
- vad kan förbättras?
- hur uppträdde vi?

Ingen skrikfest

Tonläget ska vara lugnt och respektfullt, även vid förlust.

7. Föräldrar vid match

Föräldrar ska:

- heja positivt
- låta tränarna coacha
- inte kommentera domslut
- stötta alla spelare, inte bara sitt eget barn

- respektera att tränarna styr speltid

BHSK tolererar inte pressande, negativt eller respektlöst beteende.

8. Domare

Domaren ska behandlas med respekt — alltid.

Fel beslut är en del av spelet.

Våra spelare och tränare ska vara förebilder.

9. Klubbrepresentation

Vid match ska:

- ledare ha klubbkläder
- spelare ha matchställ komplett
- vi uppträder strukturerat och organiserat

Sammanfattning – match i BHSK

- Uppträdande först
- Korta instruktioner
- Fokus på prestation
- Matchning anpassas efter ålder
- Disciplin i alla moment
- Respekt mot domare, publik, motståndare och klubben

KAPITEL 8 – CUP- OCH LÄGERPOLICY (BHSK)

Cuper och läger är viktiga inslag i BHSK:s verksamhet.

De ska vara roliga, organiserade och utvecklande inte stressande eller otydliga.

Här är BHSK:s policy.

1. Cuper per årskull

Fotbollsskola (5–6 år)

- Små sammandrag i närområdet
- Fokus: glädje, gemenskap och enkelhet

2017–2016 (5–7 manna)

- 4–6 cuper/år
- Cuper ska vara utvecklande, inte “elitnivå”
- Alla spelare ska få spela mycket

2015–2014 (7-manna)

- Ena delen utveckling, andra delen tävlingsinriktade val
- Vi börjar välja cuper som matchar lagets nivå

2013–2012 (9-manna)

- Tävlingsinriktade cuper + utvecklingscuper
- Laget får spela cuper som:
 - ✓ ger utmaning
 - ✓ ligger rätt i tid

- ✓ ger bra motstånd

Exempel: Future Cup 2026, Skånecupen, Level 7-cuper.

2. Nivå på cuper

BHSK:s riktlinje:

- vi väljer cuper som passar LAGETS nivå
- vi deltar inte i “för lätta” cuper för att vinna
- vi väljer inte “för svåra” cuper som ger 0 utveckling

Tränarna avgör nivån — inte föräldrar.

3. Trupper till cuper

BHSK har följande principer:

- Trupper tas ut av tränarna
- Alla spelare får chansen under året
- Det är inte krav att samma spelare spelar alla cuper
- Vissa cuper kräver mer konkurrens
- Andra cuper är öppna för hela truppen

4. Avgifter

- Klubben täcker **vissa cuper** (ingår i träningsavgiften)

- Övriga cuper betalas av laget/föräldrargruppen
- Kostnaden delas jämt

Ingen ska känna sig utanför — laget löser det tillsammans.

5. Läger (övernattning)

När BHSK anordnar läger gäller:

- minst två vuxna per lag
- ordning och tydliga rutiner
- respekt i sovsal
- fasta tider för mat och aktiviteter

Prioritet för läger:

- spelare med bra närvaro
- spelare med rätt attityd

6. Resor till cuper

Resor ska vara:

- säkra
- organiserade
- kommunicerade i god tid

Vid längre resor (ex. Göteborg, Kalmar etc.):

- föräldrar ansvarar för transport

- laget kan samordna samåkning
- tränarna är ansvariga under själva cupen

7. Cupbeteende

BHSK:s spelare:

- uppträder snyggt
- respekterar andra lag
- lämnar områden rena
- representerar klubben stolt

Tränare ansvarar för att gruppen håller nivån.

Sammanfattning – Cup & Läger i BHSK

- Rätt nivå
- Rätt attityd
- Tydliga trupper
- Gemenskap och professionalism
- Alla får chansen under året
- Vissa cuper täcks av klubben, resten av laget

KAPITEL 9 – INTAG AV NYA SPELARE & REKRYTERING

BHSK är en växande förening.

Vi vill välkomna nya spelare – men på ett organiserat sätt som är bra för både laget och spelaren.

1. Intag av nya spelare

Fotbollsskola Intag löpande

- Alltid beroende på plats, tränarkapacitet och gruppstorlek

2018–2012

- Intag sker mer kontrollerat
- Vi ser på:
 - ✓ närvaro
 - ✓ nivå
 - ✓ attityd
 - ✓ plats på positioner

2. Provträning

Alla lag i BHSK använder 1 - 2 veckors provträning.

Det gäller alla årskullar, oavsett nivå:

1. Spelaren deltar **en vecka** på träningar
2. Tränarna utvärderar:
 - närvaro
 - fokus
 - attityd
 - nivå
3. Tränarna ger besked när veckan är slut

3. Rekrytering av spelare

- Vi rekryterar inte aggressivt
- Vi tar bara in spelare som passar klubbens miljö
- Rekrytering sker när:
 - laget behöver spelare
 - spelaren själv söker sig till oss
 - attityd och träningsvilja stämmer

4. Övergångar mellan klubbar

Vi följer såklart alla **Skånebolls regler för övergångar**.

5. När vi säger nej

BHSK säger nej om:

- lagets storlek är för stor
- tränarkapacitet saknas
- spelaren inte får rätt utvecklingsmiljö hos oss
- spelaren inte visar rätt attityd under provveckan

6. Intag mitt i säsong

Alla årskullar har samma princip:

Intag går bra om det finns plats + spelaren genomför provvecka.

Sammanfattning – Intag & Rekrytering (BHSK)

- Alla spelare gör **1 veckas provträning**
- Intag sker bara om det är bra för laget och spelaren
- Ingen kontakt tas med tidigare föreningar
- Hög närvaro och rätt attityd krävs
- Vi bygger lag med kvalitet och ordning

KAPITEL 10 – KOMMUNIKATION (BHSK)

Bra kommunikation är avgörande för att skapa trygghet, ordning och en professionell miljö.
I BHSK ska all kommunikation vara:

- tydlig
- enkel
- respektfull
- konsekvent

Vi kommunicerar inte för mycket, inte för lite — utan rätt saker vid rätt tid.

1. Kommunikation mellan tränare och föräldrar

Kanal:

Varje lag använder **EN huvudkanal** (t.ex. Viber eller WhatsApp).
Ingen dubbelkommunikation. Inget kaos.

Tränarna ansvarar för:

- veckoschema
- träningstider
- matchinformation
- laguttagningar
- cuper
- viktig info från klubben

Regler:

- Svar i tid
- Föräldrar håller god ton
- Ingen diskussion direkt efter match om speltid, roller eller beslut
- **Frågor tas privat, inte i gruppchatten**

2. Kommunikation mellan tränare och spelare

Äldre spelare (2012–2013)

- Tränarna kan kommunicera direkt med spelarna (om föräldrar godkänt det)
- Spelare får ansvar att:
 - komma i tid
 - svara på kallningar
 - meddela frånvaro

Yngre spelare

Kommunikation går alltid via föräldrar.

3. Tränargruppen internt

Tränare inom laget ska:

- aldrig motsäga varandra inför spelare

- ha intern chatt för diskussioner
- fatta gemensamma beslut

Oenighet tas privat — inte på planen.

Men:

👉 Huvudtränaren har alltid sista ordet i sportsliga frågor.

4. Matchkommunikation

Innan match:

- samlingstid
- plats
- trupp
- roller (vid behov)

Under match:

- tränare coachar
- föräldrar hejar
- spelare lyssnar

Efter match:

- kort feedback
- längre analys görs vid träning (inte direkt i affekt)

5. Föräldramöten

Varje lag ska ha **minst ett föräldramöte per år**:

- presentation av tränare
- mål för säsongen
- träningsstruktur
- matchregler
- förväntningar på föräldrar
- ekonomi och cuper
- hur man når tränare

Föräldramöten ska vara korta, tydliga och professionella.

6. Regler för föräldrar i BHSK

Föräldrar ska:

- låta tränarna sköta coachningen
- heja positivt
- stötta alla spelare
- inte skrika på domare eller motståndare
- inte ta konflikter i chattgrupper
- kontakta tränare privat om frågor uppstår

Föräldrar är en del av föreningen och vi förväntar oss gott uppträdande.

7. Konflikthantering

BHSK följer en tydlig linje:

1. Mötet hålls med tränaren och föräldern/spelaren
2. Tydlig dialog – lugnt och strukturerat
3. Om problemet fortsätter → kontakt med klubbansvarig
4. Vid allvarliga fall kan spelare/ledare stängas av

Inga bråk, inget drama.

Vi löser saker direkt, sakligt och internt.

Sammanfattning – Kommunikation i BHSK

- En kanal per lag
- Tränarna styr all sportslig info
- Föräldrar respekterar roller och regler
- Föräldramöten varje år
- Alla konflikter tas privat och professionellt
- Vi kommunicerar för att skapa ordning, utveckling och trygghet

KAPITEL 11 – SOCIALA MEDIER & MATCHFILMNING (BHSK)

BHSK använder sociala medier och matchfilmning för att visa upp verksamheten och utveckla spelare.

Det ska göras på ett tryggt, respektfullt och professionellt sätt.

1. Sociala medier – klubbens policy

BHSK vill visa upp:

- glädje
- utveckling
- laganda
- cuper och matcher
- aktiviteter

Men vi lägger aldrig ut:

- material som kan skada eller skämma ut spelare
- negativt beteende
- konflikter
- bilder som går emot våra värderingar

2. Publicering av bilder och videor

Grundregler:

- endast tränare eller utsedda personer får publicera
- vi filmar inte barn i privata situationer
- vi lägger aldrig ut bilder av barn som är ledsna, skadade eller arga
- vi fokuserar på träning, matcher och klubbrelaterat innehåll

Vi arbetar med respekt för barnens trygghet.

3. Matchfilmning (från 2026)

BHSK kommer att börja filma matcher från och med **2026** – gradvis och organiserat.

Filmning används för:

- utveckling
- analys
- feedback
- klipp till sociala medier (endast positiva sekvenser)

Regler för matchfilmning:

- Filmning görs av utsedd person
- Tränare avgör vilka matcher som filmas
- Material lagras enligt klubbens riktlinjer
- Inga råklipp sprids offentligt
- Klipp som publiceras ska vara korta, positiva och representativa

4. Hantering av matchvideo

Matchvideos får endast användas av:

- tränare
- spelare
- föräldrar (via privat länk)

Det är förbjudet att:

- ladda upp hela matcher på öppna plattformar
- lägga upp spelare som gjort misstag
- använda film som kritik eller för att jämföra spelare

Vi filmar för utveckling — inte för exponering.

5. Spelare i fokus

BHSK prioriterar:

- gruppbilder
- matchsekvenser
- träningsklipp
- lagaktiviteter

Vi undviker:

- extrema närbilder
- att hänga ut spelare
- negativt material

Alla spelare ska känna att de syns på ett positivt och tryggt sätt.

6. Föräldrar och sociala medier

Föräldrar får gärna:

- ta bilder
- filma korta klipp
- dela positiva stunder

Men de får **inte**:

- kritisera tränare, domare eller spelare online
- lägga ut negativt, kränkande eller olämpligt material
- sprida interna videor från laget utan tränarnas godkännande

Sammanfattning – Sociala medier & filmning

- Material ska representera BHSK på ett bra sätt
- Tränarna styr vad som publiceras
- Matchfilmning införs 2026
- Inget råmaterial publiceras offentligt
- Publicering ska göras respektfullt och genomtänkt

KAPITEL 12 – LAGAKTIVITETER & FÖRENINGSGARBETE (BHSK)

En stark klubb byggs inte bara på träningar och matcher – utan på gemenskap.

BHSK vill skapa en kultur där spelare, föräldrar och ledare lär känna varandra, hjälper varandra och bygger stolthet runt klubben.

Lagaktiviteter och föreningsarbete är viktiga delar av detta.

1. Lagaktiviteter

Lagaktiviteter ska stärka trygghet, laganda och klubbkänsla.

Exempel på aktiviteter som BHSK rekommenderar:

- avslutningar
- pizzakvällar
- bowling
- intern turnering
- grillkväll
- FIFA/filmkväll
- teambuilding-övningar

Aktiviteter behöver inte vara dyra.

Det viktiga är **gemenskap** och **relationer**.

3. Föreningsarbete (kan införas vid behov)

BHSK kan inför framtiden använda föreningsarbete för att stärka ekonomin:

Exempel:

- städdagar
- kiosktoppass vid matcher
- försäljning av kaffe/läsk
- klubb dagar

Föreningsarbete ska vara **rimligt, fördelat jämt och kommunicerat i god tid.**

4. Klubbaktiviteter

BHSK vill skapa föreningsgemensamma event:

- BHSK-dagen
- intern cup
- utbildningskvällar
- ledarmöten och workshops
- föräldraworkshops (ex: fotbollspsykologi, kost, sömn etc.)

Dessa aktiviteter stärker klubbens identitet och professionalism.

5. Föräldrarnas roll

Föräldrar kan hjälpa med:

- körning till cuper
- organisering av lagkassa
- hjälp vid lagaktiviteter
- arbete i kiosk vid behov
- foto/filmning efter överenskommelse

Föräldrar ska känna sig välkomna men veta **var gränsen går**.

6. Lagkassa

Varje lag kan ha en lagkassa.

Regler:

pengarna används för cuper, aktiviteter eller material som laget behöver

Sammanfattning – Lagaktiviteter & Föreningsarbete

- Lagaktiviteter bygger relationer
- Kostnader delas rättvist
- Föräldrar hjälper – tränare leder
- Klubben kan anordna gemensamma event
- Lagkassa hanteras med ordning och transparens

KAPITEL 13 – EXTRA TRÄNING & INDIVIDUELL UTVECKLING (BHSK)

BHSK ger spelare möjlighet att utvecklas på ett tryggt, strukturerat och realistiskt sätt.

Alla spelare utvecklas olika. Vissa behöver mer tid, andra vill ha extra träning och några växer snabbt.

BHSK erbjuder extra möjligheter – men alltid på ett sätt som passar föreningens nivå, värderingar och träningsstruktur.

1. Extra träningar i BHSK (uppdaterad)

Extra träningar i BHSK är **lagets egna extra pass**, ledda av tränarna.

Syftet:

- mer repetition
- teknisk utveckling
- tempo
- detaljer i spelet
- stärka individens utveckling

Extra pass är **inte öppna för hela laget varje gång**.

 **Tränaren bestämmer hur många och vilka som kallas** baserat på:

- närvaro
- fokus
- behov
- utvecklingsområde
- nivå

Detta är normalt för lag med hög ambition

2. Vilka deltar? Extra träning är frivillig, men inte “för alla alltid”.

Tränaren väljer spelare till extra pass efter:

- ✓ insats
- ✓ träningsvilja
- ✓ utvecklingsbehov
- ✓ närvaro
- ✓ attityd

Alla spelare får chansen över tid — men inte samtidigt.

Det blir mer seriöst, mer fokuserat och mer effektivt.

Tränarna kan ge individuella utvecklingsmål, till exempel:

- förstetouch
- rörelse efter pass
- 1v1 defensivt
- 1v1 offensivt
- avslut
- passningar på rätt fot
- positionsförståelse

Målen ska vara:

- enkla
- tydliga
- mätbara
- möjliga att följa upp

Uppföljning sker under säsongen.

4. Träning med äldre

BHSK tillåter träning med äldre lag när det är:

- bra för spelaren
- bra för laget
- tränarna i båda lagen är överens

Träning med äldre är **inte en belöning**.
Det är en utvecklingsmöjlighet.

En spelare tränar med äldre om hen:

- har hög närvaro
- har bra attityd
- är redo fysiskt
- klarar av tempot

Träning med äldre är inte permanent; det sker vid behov och i perioder.

5. Skolträning / Träning på skoltid

BHSK driver:

- **ingen formaliserad skolträning**
- inga akademier på skoltid
- ingen elitverksamhet kopplat till skolor

MEN:

Om en spelare går i en skola som erbjuder extra idrott/fotboll är det okej — så länge det **inte påverkar lagets träningar negativt**.

6. Externa tränare / privat träning

Spelare får träna extra med extern tränare om de vill.

Klubben lägger sig inte i privat verksamhet så länge det:

- inte stör BHSK:s träningar
- inte går emot klubbens värderingar
- inte används för att “hoppa över” lagaktiviteter

BHSK:s tränare bestämmer alltid **spelstid och roller**, oavsett privat träning.

7. Belastning & återhämtning

Det är viktigt att spelare inte överbelastas.

Tränarna ska:

- hålla koll på belastning
- avråda från för mycket träning
- hjälpa spelare att hitta balans mellan:
 - skola
 - träning
 - vila
 - match

Spelaren ska må bra både fysiskt och psykiskt.

8. Klubben utvecklar – inte stressar

BHSK driver en utvecklingsmiljö:

- inga krav på att vara “bäst”
- inget tvång till extra pass
- ingen press
- utveckling i rätt tempo

Spelare ska känna glädje, motivation och trygghet.

Sammanfattning – Extra träning & individuell utveckling

- Extra träning är frivillig och utvecklande
- Alla kan delta
- Träning med äldre sker när spelaren är redo
- Ingen press eller elitstress
- Privat träning är okej – men lagets träningar går först
- BHSK utvecklar spelare i en trygg och strukturerad miljö

KAPITEL 14 – SÄKERHET, MEDICINSKT ANSVAR & SKADOR (BHSK)

Trygghet och säkerhet kommer alltid före resultat.

Det här kapitlet beskriver hur BHSK hanterar skador, sjukdom, säkerhet och akuta situationer.

Vi vill att spelare, tränare och föräldrar ska känna trygghet oavsett träning eller match.

1. Säkerhetsansvar på träning och match

Tränaren ansvarar för att:

- planen är säker
- inga trasiga mål används
- koner och material står på rätt plats
- farliga underlag undviks (is, vattenpölar, hål i planen)
- spelare har rätt utrustning (benskydd är ett krav)

Om något är fel — träningen startar inte förrän det är fixat.

2. Match- och träningsutrustning

Spelare ska:

- **yngre årskullar:** använda benskydd vid alla träningar och matcher
- **äldre årskullar (2013–2012):** benskydd rekommenderas, men tränarna kan besluta om andra krav beroende på träningsform, intensitet och nivå
- ha ordentliga skor
- ha vattenflaska
- ha hår uppsatt vid behov

Tränare ska:

- ha första hjälpen-kit
- ha kylspray eller kylpåse
- ha tejp vid behov
- kontrollera att målen är säkrade

3. Skador under träning och match

Vid skada gäller:

Lätta skador

- spelaren vilar
- kylning vid behov
- tränaren observerar spelaren
- ingen stress tillbaka in i träningen

Allvarligare skador

- stoppa spel
- ingen rörelse på skadad kroppsdel

- tillkalla förälder
- ring 112 vid misstanke om allvarlig skada
- dokumentera händelsen internt

Barn är känsliga — vi chansar aldrig.

4. Hjärnskakning (mycket viktigt)

Vid misstanke om hjärnskakning:

- spelaren tas direkt ur spel
- får **inte** återvända samma dag
- föräldrar kontaktas direkt
- rekommendation: undersökning av sjukvård
- återgång sker steg för steg

BHSK följer principen:

👉 "När det gäller huvudskador chansar vi aldrig."

5. Sjukdom

Spelare får inte delta vid:

- feber
- infektion
- magsjuka (48 timmar efter sista symptom)
- smittsam sjukdom

Tränaren har rätt att skicka hem spelare som är sjuka.

6. Allergier & medicinska behov

Föräldrar ansvarar för att tränarna vet om:

- allergier
- astma
- mediciner
- andra behov

Tränarna måste känna till detta för att kunna agera tryggt.

7. Värme, kyla och väder

Värme

- extra vattenpauser
- sänk intensitet
- ingen träning i extrem hetta

Kylt väder

- mössa och vantar rekommenderas
- ingen träning utan rätt kläder
- kortare pass vid minusgrader

Åskväder

- avbryt direkt
- ta skydd

8. Akutplan (tränarnas ansvar)

Alla tränare ska ha en enkel akutplan:

1. Stoppa spelet
2. Säkra området
3. Ge första bedömning
4. Kontakta förälder
5. Ring 112 vid behov
6. Dokumentera internt

Tränarna ska veta **vem som gör vad**.

9. Spelarens återgång från skada

BHSK följer en enkel princip:

- ingen återgång innan spelaren är 100 % smärtfri
- vid större skador → läkare eller sjukgymnast ska helst godkänna
- tränarna får stoppa spelare som inte är redo

Sammanfattning – Säkerhet & Skador

- Säkerhet först – alltid
- Tränare ansvarar för plan, material och trygghet
- Vi chansar aldrig vid huvudskador
- Spelare tränar aldrig med sjukdom

- Föräldrar måste informera tränarna om medicinska behov
- Återgång sker lugnt och kontrollerat
- äldre lag (t.ex. 2013–2012) **kan ha andra krav** om tränarna beslutar det

KAPITEL 15 – BILAGOR, RUTINER & AVSLUTNING (BHSK)

Det sista kapitlet samlar enkla rutiner och mallar som lagen kan använda.
Inga krångliga dokument – bara tydliga riktlinjer som fungerar i praktiken.

1. Utvecklingssamtal (frivillig mall)

Tränare kan hålla 1–2 utvecklingssamtal per år.

Enkel mall som BHSK använder:

A) Spelarens styrkor

- teknik
- attityd
- fokus
- socialt
- positioner

B) Utvecklingsområden

- 1–2 tydliga punkter (inte mer)

C) Mål till nästa period

Exempel:

- bättre förstetouch
- snabbare återerövring
- mer rörelse utan boll

D) Närvaro

- tränaren markerar hur spelaren ligger till

E) Kommentar från spelare/förälder

Kort och enkelt.

2. Rutiner för lagkassa / cuper

Lagen bestämmer själva sina rutiner, men BHSK rekommenderar:

- tydlig kommunikation
- gemensamma beslut
- inget tvång på familjer
- kostnader ska vara rimliga

Klubben lägger sig inte i detaljer — lagen löser det tillsammans.

3. Rutiner vid nya spelare

1. Kontakt med tränare
2. Provträning **1 vecka**
3. Utvärdering av tränare
4. Besked lämnas
5. Spelaren läggs in i lagets grupp

Det ska vara snabbt, tydligt och professionellt.

4. Rutin för matchdag

En enkel och tydlig rutin alla lag kan följa:

- samling i tid
- uppvärmning
- startelva / roller
- match

- kort utvärdering
- gruppfoto vid behov
- tack och hemfärd

Lagen får anpassa detta efter nivå.

5. Rutin vid konflikt

1. Ta samtalet lugnt och privat
2. Försök lösa det mellan tränare och förälder/spelare
3. Om det inte löser sig → kontakt med klubb
4. Klubben fattar beslut vid upprepade problem

Enkelt. Inga stora möten. Ingen dramatik.

6. Avslutning – BHSK:s filosofi

BHSK är en klubb med:

- tydliga värderingar
- utbildade tränare
- struktur
- gemenskap
- ambition

Vi vill utveckla spelare som:

- tränar hårt
- visar respekt
- tar ansvar
- har glädje i fotbollen
- vill bli bättre varje vecka

Tränarna ska driva kvalitet.

Spelarna ska driva sin egen utveckling.

Föräldrarna ska stötta och hålla god ton.

Tillsammans bygger vi en klubb vi kan vara stolta över.