



BK Union

Föreningspolicy för barn- och ungdomsverksamhet

Senast uppdaterad i november 2025



Detta dokument riktar sig till alla som är en del av BK Union – spelare, ledare, funktionärer, föräldrar och övrig publik. Här beskriver vi föreningens värdegrund, mål och riktlinjer för verksamheten. Policyn ska ge vägledning i hur vi tillsammans skapar en trygg och positiv miljö för såväl barn och ungdomar att utvecklas samt för ledare och funktionärer som väljer att lägga sin fritid på ideellt arbete i föreningen.

I detta dokument kan du få vägledning och svar, samt vad som kan förväntas av dig som spelare, ledare eller förälder.

Styrelsen är ytterst ansvarig för att hålla denna policy uppdaterad.

Värdegrund

Föreningens värdegrund bottenar i tre grundpelare som är utgångspunkten för verksamheten i BK Union – Glädje, Vilja och Gemenskap.

Glädje

Glädje är grunden i allt vi gör. Vi spelar, tränar och utvecklas för att det är roligt – både på och utanför planen. Genom att skapa en positiv och trygg miljö där alla känner sig välkomna, stärker vi både individen, laget och föreningen. Vi firar framgångar tillsammans och ser misstag som en naturlig del av lärandet. När vi känner glädje växer motivationen, gemenskapen och viljan att fortsätta spela fotboll.

Vilja

Vår vilja handlar om engagemang, ansvar och utveckling – både för individen och föreningen. Vi tar vår verksamhet på allvar och strävar efter att ständigt bli bättre, oavsett nivå. Samtidigt värnar vi om vår landsbygdsföreningskänsla, där närheten mellan människor och det ideella engagemanget är vår styrka. Vi vill vara en förening som kombinerar ambition och kvalitet med värme, glädje och gemenskap.

Gemenskap

Gemenskapen är föreningens hjärta. Vi är ett lag och en förening – oavsett ålder, kön, bakgrund eller nivå. Hos oss stöttar vi varandra, visar omtanke och bidrar till en inkluderande atmosfär där alla känner sig sedda och uppskattade. Vi hjälps åt inom föreningen, både på och utanför planen, för att skapa en verksamhet där alla bidrar och känner delaktighet. Tillsammans skapar vi en förening där det är lätt att trivas och växa – både som fotbollsspelare och som människa.

Nivåindelning

Nivåindelning innebär att barn och ungdomar indelas efter fysisk mognad och spelskicklighet snarare än ålder och socialt sammanhang. I BK Union har vi bestämt att inte tillämpa nivåindelning för 3-, 5-, 7- och 9-mannafotboll, utan spelare tillhör den träningsgrupp som är kopplad till ålder. Vid överenskommelse med ledare för annan åldersgrupp kan spelare få möjlighet att träna extra med annan åldersgrupp. Dock prioriteras träning med egen åldersgrupp. Detta är ingen rättighet för spelare, utan något som sker i överenskommelse mellan ledare. Detsamma gäller för matcher - spelare kan få möjlighet att spela matcher i annan åldersgrupp om det är överenskommet mellan ledare.

Observera att detta är en riktlinje. Vid behov kan undantag göras för att fylla träningsgrupper (eller för att träningsgrupper är för små) och för att ge spelare större möjlighet att få spela matcher. Detta sker i så fall i samråd med berörda ledare och spelare samt spelares målsman.



Registrering av spelare och medlemsavgift

Alla spelare som deltar i träning och match måste registreras i föreningens system med namn och personnummer. För minderåriga behövs även minst en målsman registreras med namn, personnummer och e-postadress. Registrering sker genom att fylla i en blankett som tillhandahålls av föreningen. Medlemsavgift faktureras i början av säsongen via den e-postadress som registrerats.

Spelare får prova på att träna vid max 4 tillfällen innan medlemsavgift ska erläggas. Dock måste man vara betald medlem för att få delta på matcher.

Träningskläder

Vi uppmuntrar till att använda de träningskläder som finns att köpa via föreningens samarbetspartner. Detta är absolut inget krav, men det stärker sammanhållning och känsla av tillhörighet.

Matchkläder

Det är upp till respektive ledare att bestämma om matchkläder delas ut till respektive spelare inför säsongen eller om matchkläder delas ut och samlas in kopplat till respektive match. Om matchkläder delas ut till respektive spelare gäller det att följa tvättinstruktioner samt att lämna tillbaka kläderna efter säsongen eller om föreningen ber om det. Vid borttappade/ej inlämnade eller förstörda (på grund av oaktsamhet) matchkläder faktureras en kostnad till spelarens målsman.

Beteende spelare

Som spelare i BK Union, oavsett ålder eller lagtillhörighet, vill vi att du tänker på följande:

Innan träning/match:

- Kom i tid och var förberedd med rätt utrustning
- Visa respekt mot ledare, lagkamrater och motståndare (vid match) redan innan träning och match
- Fokusera på laget och din egen insats – bidra till en positiv stämning
- Uppmuntra och stötta varandra, skapa gemenskap i omklädningsrummet

Under träning/match:

- Spela med Fair Play och följ spelets regler
- Visa respekt för lagkamrater, ledare, motståndare och domare – acceptera domslut utan protester
- Ge alltid ditt bästa, men kom ihåg att lagets mål alltid går före individuella prestationer
- Uppmuntra lagkamrater, hantera konflikter lugnt och spela med glädje

Efter träning/match:

- Tacka motståndare, domare och ledare efter match – oavsett resultat
- Reflektera över träningen/matchen – fira framgångar och lär av misstag
- Stötta lagkamrater, bidra till en positiv avslutning i omklädningsrummet
- Representera klubben med stolthet både på och utanför planen



Beteende ledare

Som ledare i BK Union, oavsett lagtillhörighet är det bra att tänka på följande:

Innan träning/match:

- Kom i tid och var väl förberedd med tränings- eller matchplan
- Hälsa motståndare, domare och egna spelare välkomna (bjud motståndarnas ledare på kaffe om det finns tillgängligt)
- Skapa en positiv, trygg och inkluderande miljö i omklädningsrummet
- Uppmuntra lagandan och förbered spelarna mentalt för matchen

Under träning/match:

- Visa Fair Play och respektera domaren beslut – tänk på att domarna ofta är unga, oerfarna och behöver stöd
- Ge konstruktiv feedback och uppmuntran samt tydliga instruktioner
- Fokusera på lagets prestation och utveckling, inte bara resultat
- Föregå med gott exempel genom respektfullt beteende mot motståndare, domare och publik

Efter träning/match:

- Se till att alla ledare och spelare tackar motståndare och domare efter match
- Reflektera gärna tillsammans med laget på ett positivt och lärande sätt
- Stärk gemenskapen genom att uppmärksamma insatser, laganda och engagemang
- Representera föreningen på ett värdigt sätt både på och utanför planen

Beteende föräldrar och övrig publik

För föräldrar och övrig publik gäller i första hand att stödja sitt och andras barn i sin fotbollsutövning genom att uppmuntra barnen och stödja föreningen. Som förälder och övrig publik vill vi att du ska:

- Vara ett föredöme och heja på ditt lag
- Tänka på att använda ett vårdat språk vid sidan av planen
- Inte störa ledarna som matchar laget eller domarna som dömer matchen
- Inte coacha individuella spelare före eller under match - stötta spelarna men låt ledarna instruera
- Inse att domaren är mänsklig och kanske inte ser allt, men att domarens beslut ändå gäller
- Se domaren som en vägledare och förstå att det är unga spelare som också fungerar som domare - kritisera inte hens beslut
- Inse att vi lär och utvecklas både i med- och motgång
- Uppmuntra i medgång och i motgång. Kritisera inte utan ge positiv och vägledande kritik
- Uppmuntra alla spelare i matchen – inte bara ditt eget barn
- Hjälpa föreningen med de små tjänster som de ber dig om (t ex att hjälpa till i kiosk vid hemmamatcher)
- Gärna stödjer föreningen genom att bli stödmedlem (ansökan sker via föreningens hemsida)
- Ta del av information som kommer från föreningen i olika kanaler



Riktlinjer för olika spelformer

I detta avsnitt ges korta riktlinjer kring träning och matcher för barn och ungdomar i de olika spelformerna; 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11.

3 mot 3

5-6 år

- Blandade grupper tjejer och killar
- Träning ca 1 gång i veckan
- Eventuellt enstaka poolspel under året
- Vi strävar efter att alla som tränar regelbundet ska vara med på poolspel
- Vi strävar efter lika speltid för alla spelare vid match

Mål och fokus:

- Målet med 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.
- Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta.
- Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare i samma lag samtidigt försöker ta bollen utan att direkt vara medvetna om varandra. Denna typ av spel är naturligt och vuxna runt barnen bör fokusera på att uppmuntra spelarna när de driver, skjuter eller försöker ta bollen, snarare än att ropar att de ska passa eller markera.

5 mot 5

7-8 år

- Om möjligt separata grupper för tjejer och killar
- Träning ca 1-2 gånger per vecka
- Fåtal poolspel under året
- Vi strävar efter att alla som tränar regelbundet ska vara med på poolspel
- Ca 5-9 spelare tas ut till match
- Vi strävar efter lika speltid för alla spelare vid match
- Vi uppmanar spelare att spela på olika positioner
- Om för många spelare vid uttagning till match prioriteras de som närvarat vid flest träningar

Mål och fokus:

- Målet med 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.
- I spelformen 5 mot 5 är huvudfokuset fortfarande på bollen även om spelarna kan börja se medspelare i den direkta närheten och därför ibland passa bollen. Spelarna har svårt för att tänka flera steg i förväg och att se passningsalternativ eller ytor långt bort.
- Förmågan att samarbeta är begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten.
- I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet.



7 mot 7

9-12 år

- Separata grupper för tjejer och killar
- Träning ca 2-3 gånger per vecka
- Seriespel + eventuella cuper
- Vi strävar efter att alla som tränar regelbundet ska vara med på matcher
- Ca 7-12 spelare tas ut till match
- Om för många spelare vid uttagning till match prioriteras de som närvarat vid flest träningar
- Vi strävar efter lika speltid för alla spelare vid match
- Vi uppmanar spelare att spela på olika positioner.

Mål och fokus:

- Målet med 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utifrån sina förutsättningar.
- Förmågan att samarbeta ökar och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras.
- I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.
- Lagspelet utvecklas genom bland annat ett mer utvecklat passningsspel och att målvaktens roll när laget har bollen blir allt viktigare.

9 mot 9

13-14 år

- Separata grupper för tjejer och killar
- Träning ca 2-3 gånger per vecka
- Seriespel + eventuella cuper
- Vi strävar efter att alla som tränar regelbundet ska vara med på matcher
- Ca 9-14 spelare tas ut till match
- Om för många spelare vid uttagning till match prioriteras de som närvarat vid flest träningar
- I 9-mannafotboll förbereds spelare för 11-mannafotboll. Viss matchning av laget kan innebära att vissa spelare som är uttagna till match får mindre speltid
- Vi uppmanar spelare att spela på olika positioner

Mål och fokus:

- Målet med 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utifrån sina förutsättningar.
- Förmågan att samarbeta förbättras i takt med ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans.
- De största förändringarna till spelformen 9 mot 9 är att offsideregeln börjar att gälla och att den så kallade retreatlinjen tas bort.
- Att spela med offside innebär stora förändringarna i både anfalls- och försvarsspelet. I anfallsspelet ställs också högre krav på samarbetet mellan spelarna då till exempel passningar och löpningar bakom motståndarnas backlinje måste vara mer precisa och synkas mellan bollhållare och medspelare. Spelarna kan också göra löpningar för att ska yta för andra.
- I försvarsspelet måste laget i ännu större utsträckning samarbeta - bland annat genom att hålla en gemensam offsidelinje och hålla korta avstånd mellan lagdelarna.



11 mot 11

15-16 år

- Separata grupper för tjejer och killar
- Träning ca 2-3 gånger per vecka
- Seriespel + eventuella cuper
- Vi strävar efter att alla som tränar regelbundet ska vara med på matcher
- Ca 11-16 spelare tas ut till match
- Om för många spelare vid uttagning till match prioriteras de som närvarat vid flest träningar
- I 11-mannafotboll förbereds spelare för seniorfotboll. Matchning av laget kan innebära att vissa spelare som är uttagna till match får mindre speltid
- Vi uppmanar spelare att spela på olika positioner, men specifik positionsträning förekommer

Mål och fokus:

- När våra spelare når 15–16 år går de in i en fas där vi förbereder dem för seniorfotboll – både spelmässigt och mentalt. Målet är att ge varje spelare bästa möjliga förutsättningar att utvecklas
- Spelarna har ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden och lagens spelsystem syns allt tydligare.
- Fokus på att utveckla hela spelaren: teknik, speluppfattning, fysik och psykisk mognad.
- Den större ytan stimulerar spelförståelse, djupledslöpningar och anfalls- och försvarsspel som ett lag.
- I den här åldern bör stort fokus läggas på lagets spelsystem i spelets olika skeden samtidigt som spelarna fortsatt bör ges stora möjligheter till eget beslutsfattande. Spelarnas individuella utveckling ska också prioriteras, och träningen kan individanpassas efter position, roll och spelartyp