



VARA SK:s

GULSVARTA TRÅD

En policy om hur vi bedriver vi vår
ungdomsverksamhet

2026

BAKGRUND.....	3
ÖVERGRIPANDE MÅL.....	3
Föreningen.....	3
Kamratanda.....	3
Leken.....	4
Bollkontakt.....	4
Spontanitet.....	4
Positiva ledare.....	4
Utbildning.....	5
Kost och hälsa.....	5
LEDARE.....	6
Ledarutbildning.....	6
Ungdomsledarmöte.....	6
VÅRDNADSHAVARE.....	6
SPELARE.....	7
Riktlinjer för kost och hälsa.....	7
VID START AV NY VERKSAMHET.....	7
Lek-med-boll 5 år.....	8
Träning.....	8
NATIONELLA SPELFORMER.....	8
6-7 år (3 mot 3) och 8-9 år (5 mot 5).....	8
Träning/Match.....	8
Cuper.....	8
Teori.....	8
10-12 år (7 mot 7).....	9
Träning/Match.....	9
Cuper.....	9
Teori.....	9
Övrigt.....	9
13-16 år (9 mot 9 och 11 mot 11).....	9
Träning/Match.....	10
Cuper.....	10
Teori.....	10
Övrigt.....	10
MÅLVAKTSTRÄNING.....	11
Upplägg.....	11
6-9 år.....	11
10-12 år.....	11
13-16 år.....	11
Träningsinnehåll.....	11
Bilaga 1 - Arbetsschema Vara SK Ungdom.....	13
Bilaga 2 - Lek med boll.....	14

BAKGRUND

När det gäller hur barn- och ungdomsidrott ska bedrivas finns omfattande forskningsrapporter som bl.a. RF (Riksidrottsförbundet) under många år har varit delaktiga i att ta fram. Utifrån dessa har det skapats olika anvisningar för hur vi i Vara SK, som RF-ansluten förening, ska bedriva vår verksamhet. Detta med hela föreningens och inte minst barnens och ungdomarnas bästa i fokus.

Policydokumentet "Gulsvarta tråden" är den framtagna anvisning som styr vår ungdomsverksamhet.

Policyn har skapats av ungdomssektionen tillsammans med våra ledare. VFF (Västergötlands fotbollsförbund) och SISU Idrottsutbildarna, som jobbar med att stötta och utbilda utifrån RF:s anvisningar, har även varit med som stöd i framtagandet av denna policy. Policyn tar även hänsyn till och bygger på aktuella anvisningar om hur vi spelar fotboll från SvFF (Svenska fotbollsförbundet).

Policyn revideras årligen och då med eventuella nya rön inom forskningen samt detaljer som ändrats i vår egen förening som grund till eventuella ändringar.

För mer information kring bakgrund för policydokumentet "Gulsvarta tråden" (se Bilaga Gulsvarta tråden, som återfinns under Dokument på föreningens sida på laget.se).

ÖVERGRIPANDE MÅL

Ungdomssektionen bedriver verksamhet för barn mellan 5 och upp till som högst 16 år. Det kan variera från år till år exakt vid vilken ålder man kliver upp i seniorverksamheten. Vara SK:s ungdomsverksamhet ska vara bred, fostrande och bygga på en grund av glädje och lek. Den skall vara öppen för alla oavsett ekonomiska förutsättningar. Verksamheten skall också säkerställa att alla ungdomar ges möjlighet till utveckling både individuellt och i grupp för att i förlängningen öka andelen egna spelare i klubbens seniorverksamhet.

Som övergripande mål för ungdomsfotbollen i Vara SK har följande målsättningar formulerats. Målen ska genomsyra all verksamhet och vara vägledande för den enskilde ledaren. Ungdomsfotbollen i Vara SK ska arbeta för:

Föreningen

Att föreningens ungdomar fostras till goda karaktärer som tar ansvar och engagerar sig i föreningens verksamhet samt är goda ambassadörer för Vara SK både på och utanför fotbollsplanen. För att få delta i föreningens verksamhet ska man lösa medlemsavgift.

Kamratanda

Att skapa en god kamratanda i föreningen dvs. gemenskap, solidaritet och samhörighet, genom att hjälpas åt att bygga en positiv atmosfär där medlemmarna känner sig som ett team, där man hjälper och värdesätter varandra.

Laganda

Att föreningens ungdomar fostras till bra laganda inom laget dvs. gruppens gemensamma mål och motivation genom bra samarbete.

Leken

Att lekmomentet och det roliga ska vara utgångspunkten för verksamheten så att ett bestående intresse skapas för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet.

Bollkontakt

Att det ska vara roligt och inspirerande att träna och spela fotboll där kontakten med bollen är det centrala.

Spontanitet

Att teknik och spel är de viktiga ingredienserna i träning där spontaniteten i spelet väger tyngre än taktik och styrning.

Positiva ledare

Att ledarskapet grundas på att uppmärksamma det positiva hos spelarna där uppmuntran och inspiration är utgångspunkterna i stället för felsökande. Alla ungdomar behöver uppmuntran för att utvecklas.

Utövande av flera idrotter

Att uppmuntra ungdomarna till ett allsidigt utövande av olika idrotter. Med det menas att:

- Vi ska göra allt vi kan för att underlätta för dem som är "fleridrottare".
- Vi ska i möjligaste mån planera träningar och aktiviteter så att de inte krockar under den del av året som flera idrotter har verksamhet.
- Vi ska vara tydliga kring att barnen helt eller delvis får avstå fotbollen/futsalen under vintertid för att istället utöva andra sporter. Forskningen är tydlig kring att barn blir bättre fotbollsspelare genom att även utöva andra idrotter.
- Vi ska ha en bra attityd från klubben och inte på något sätt ge gliringar till dem som väljer en annan sport.
- Om barnen missar en del träningar/aktiviteter under vintern för att man istället tränat med sin andra sport ska dessa träningar i ungdomsåren ses som en aktivitet som gynnar fotbollen. Därmed ska man inte missgynnas vid uttagningar till matcher och cuper.

Futsal

Seriespel i futsal tillåts för de lag som vill från 13 års ålder. Innan dess kan man spela futsalcuper.

Eftersom futsal har ett mer komplicerat regelverk som gör att man kan ha svårt att kunna delta i spelet på ett vettigt sätt om man inte tränat tillräckligt mycket, bör man ha deltagit på ett rimligt antal träningar innan cup/match.

Speltid

Grunden gällande speltid för våra barn bygger på de nationella spelformerna. Detta innebär att upp t.o.m. 14 års ålder skall i normalläget lika speltid tillämpas. Från 15 års ålder skall i normalläget gälla att alla spelare minst halva matchtiden.

Givetvis kan det finnas aspekter i enskilda fall där reglerna kring speltid inte kan eller bör tillämpas. Det är dock viktigt att reglerna kring speltiden skall vara ett normalläge och klubben står aldrig bakom att justeringar av speltid görs enbart för att vinna matchen.

Utbildning

Att ha en verksamhet i klubben som gör det möjligt för ungdomarna att parallellt med fotbollsspelet utbilda sig till ledare, domare etc.

Kost och hälsa

Att föreningens ungdomar fostras till goda vanor sett till kost och hälsa samt vettiga vanor där tobak, snus och alkohol inte hör ihop med idrott.

Ungdomsverksamheten i Vara SK bygger på Barnkonventionen och Svenska fotbollförbundets skrifter "Nationella spelformer".

Hygien

Naturligt förekommande inom lagsport för att höja/bibehålla teamkänslan i laget, sker ombyte och duschning inför och efter match/träning gemensamt i omklädningsrum.

Inga mobiler får användas i omklädningsrum. Ledare får, vid behov, samla in dem och lämna tillbaka dem efter träning/match om spelare inte lyssnar till lagets regler. Detta för att alla ska känna sig trygga att byta om och duscha gemensamt.

Trafik/Transport

Hänvisar till föreningens separata Trafikpolicy.

LEDARE

Verksamheten i en idrottsförening bygger på att föreningens medlemmar driver och engagerar sig i verksamheten. Ska Vara SK kunna bedriva en bred ungdomsverksamhet förutsätter det att föräldrar och övriga intresserade ideellt engagerar sig i verksamheten.

Vara SK har valt en modell som bygger på att det finns en fungerande organisation av ledare kring varje lag som mellan sig fördelar arbetsuppgifterna samt stöttar varandra. Föräldrarna är den viktigaste rekryteringsbasen till att vara ledare. Som ledare i Vara SK följer man Gulsvarta tråden, Svenska fotbollsförbundets skrifter om nationella spelformer samt utbildningsmaterial från tränarutbildningar.

Ungdomssektionen startar upp nya grupper med hjälp av ledare från äldre lag. Detta för att stötta nya ledare i sin roll.

Alla ungdomsledare erhåller ett träningsställ vid start, bestående av en overall (långärmad tröja, byxor) samt shorts och kortärmad t-shirt. På overall (tröja och byxor) samt på t-shirt ska ledarens fullständiga namn stå tryckt. Var 5:e år kan ledare erhålla ett nytt träningsställ vid behov.

Ledarutbildning

I Vara SK skall samtliga ledare genomgå grundtränarutbildning arrangerad av Västergötlands fotbollsförbund. Det är bra att utbildningen sprids över tid mellan ledarna i gruppen.

Ungdomsledarmöte

Vid Ungdomsledarmöte kallas samtliga ledare/tränare. Minst en (1) representant från varje träningsgrupp ska deltaga. Mötena utgår från ett fastställt årshjul.

Ungdomsledarmöte utgör det naturliga forumet där samtliga ledare/tränare inom ungdomsverksamheten får tillfälle att mötas.

VÅRDNADSHAVARE

Förutom träningar och matcher med laget finns det ett antal andra arbetsuppgifter som måste skötas i en idrottsförening. För att det ska fungera krävs det att vi hjälps åt och att det är många föräldrar som engagerar sig. Det rör sig bland annat om att skjutsa till matcher, arbeta i kiosken och att utföra de sysslor som finns i listan över arbetsuppgifter.

Som vårdnadshavare är det väldigt viktigt att du tar del av den information som skickas ut från ledarna i laget. Vid kallelse till match är det vårdnadshavarens ansvar att svara inom utsatt tid om ditt barn kan delta i aktiviteten eller inte.

I Bilaga 1 finns lista på arbetsuppgifter som skall utföras av respektive lag under året. Det skall finnas en ansvarig vårdnadshavare för varje arbetsuppgift som lagen skall utföra.

Tips till att vara vårdnadshavare med idrottande barn/ungdomar finns att läsa i "Nationella spelformer" från Västergötlands fotbollsförbund.

SPELARE

Som ungdomsspelare i Vara Sportklubb är det viktigt att spelaren

- Är en bra kamrat.
- Deltar regelbundet på träningar.
- I god tid meddelar om man inte kan delta i träning eller match.
- Är ombytt i god tid till tränings- och matchstart.
- Duschar efter träning och match.
- Plockar in bollar och material som man plockat med ut till träning.
- Alltid spelar fair play/rent spel.
- Har ett gott uppförande. Tänk på att använda ett vårdat språk både på och utanför planen (fokuserad på fotboll under träning och match).
- Tillsammans med alla andra hjälps åt att städa omklädningsrum efter träning och match och i övrigt håller god ordning på våra anläggningar.
- Använder benskydd.

Riktlinjer för kost och hälsa

- Under cuper, matcher och träningar äter vi inte chips, godis eller kolsyrad läsk.
- Vid penicillinbehandling är träning och match totalt förbjuden.
- Feber och kraftig förkylning – ingen träning eller match.
- Det är ledarens uppgift att så snabbt som möjligt se till att spelaren kommer under läkarvård vid allvarlig skada under träning eller match.
- Föreningen främjar gemensamma lagaktiviteter med/utan förtäring utöver träning och matcher för att stärka lagandan. För detta ändamål disponerar föreningen 150 kr/spelare per år.

VID START AV NY VERKSAMHET

När ny verksamhet startas upp i Vara SK:s regi bjuds femåringar in till lek med boll. Detta sker i augusti varje år. Ledare är någon av Vara SK:s ungdomsledare. I samband med två till fyra träningstillfällen bjuder ungdomssektionen in till ett möte för vårdnadshavare där klubbens verksamhet presenteras samt rekrytering av ledare sker (se Bilaga 2).

Lek-med-boll 5 år

Träning

- Planerad träning, med inriktning på boll-lekar.
- 1 träning/vecka.
- Uppehåll 3 månader (december-februari).

NATIONELLA SPELFORMER

6-7 år (3 mot 3) och 8-9 år (5 mot 5)

Träning/Match

- 1-2 träning/vecka sommarsäsong. 1 träning/vecka vintersäsong.
- Uppehåll 3 månader (december-februari).
- Planerad träning utifrån Fotbollsportalen.
- Spelar enstaka matcher.
- Spel av extra matcher ska ske med respektive ledares godkännande. För att bli aktuell för spel av extra matcher med andra lag ska spelaren träna regelbundet med sin egen grupp. Information ska ges vid möte för vårdnadshavare inför seriestart där vårdnadshavare får ge sitt godkännande.

Cuper

- Inomhuscuper: 8-9-åringar deltar i 1-2 lokala inomhuscuper per lag och år.
- Utomhuscuper: 8-9-åringar deltar i 1-2 lokala utomhuscuper per lag och år.

Teori

- Nationella spelformer [3 mot 3](#) och [5 mot 5](#)
- Aktuellt material från SISU.

Övrigt

- Rekommendation att dela på flick-pojklag till flicklag respektive pojklag senast HT året de fyller 6 år för att undvika avhopp.
- Rekommendation att, i största mån möjligt, undvika att slå samman åldersgrupper utan istället samarbeta mellan åldersgrupperna.

10-12 år (7 mot 7)

Träning/Match

- 2 träningar/vecka och 1 match.
- Uppehåll 1 månad (december).
- Planerad träning utifrån Fotbollsportalen.
- Målvaktsträning för alla intresserade.
- Öppna träningar för 10-12-åringar gemensamt några gånger/år.
- Deltar i VFF:s divisionsspel. Resultat rapporteras i Fogis.
- Vid fler matcher än 1/vecka är det viktigt att alternera spelare. Spel av extra matcher ska ske med respektive ledares godkännande. För att bli aktuell för spel av extra matcher med andra lag ska spelaren träna regelbundet med sin egen grupp. Information ska ges vid möte för vårdnadshavare inför seriestart där vårdnadshavare får ge sitt godkännande.

Cuper

- Inomhuscuper: Deltar i 2-3 inomhuscuper per lag och år.
- Utomhuscuper: Deltar i 2-3 utomhuscuper per lag och år.
- Bidrag till cupavgift är upp till 1500 kronor/deltagare + lagets anmälningsavgift vid deltagande i en större cup med övernattnig. Bidraget gäller en (1) gång under perioden 12-14 år.

Teori

- Nationella spelformer [7 mot 7](#)
- Aktuellt material från SISU.

Övrigt

- Ett enkelt ungdomsläger anordnas årligen på Torsvallen för åldersgruppen. Ledare/föräldrar för 12-årsgruppen arrangerar. Dessa läger är kostnadsfria för deltagarna och genomförs under året.
- Alla spelare från 12-14 år ska ungdomsregistreras i fotbollens gemensamma informationssystem, enligt Svenska fotbollsförbundet. Intyget ska skriftligen godkännas av målsman. Futsal-registrering krävs vid deltagande i Futsal-cuper och ska också godkännas av målsman. Blankett för påskrift delas ut av lagledare. För övergång till annan klubb gäller SvFF:s regler.

13-16 år (9 mot 9 och 11 mot 11)

Träning/Match

- 2-3 träningar/vecka och 1 match.
- Planerad träning utifrån Fotbollsportalen.
- Målvaktsträning skall ingå.
- Öppna träningar för 13-14-åringar gemensamt några gånger/år.
- Deltar i VFF:s divisionsspel. Laguppställning och resultat rapporteras i Fogis. Om detta inte sker beläggs föreningen med avgift på 400 kronor.
- Vid fler matcher än 1/vecka är det viktigt att alternera spelare. Spel av extra matcher ska ske med respektive ledares godkännande. För att bli aktuell för spel av extra matcher med andra lag ska spelaren träna regelbundet med sin egen grupp. Information ska ges vid möte för vårdnadshavare inför seriestart där vårdnadshavare får ge sitt godkännande.

Cuper

- Inomhuscuper: Deltar i 2-3 inomhuscuper per lag och år.
- Utomhuscuper: Deltar i 2-3 utomhuscuper per lag och år.

Övernattningscuper/Läger

- Vara SK står för upp till 1500 kronor/deltagare + lagets anmälningsavgift vid deltagande i en större cup/läger med övernattning. Bidraget gäller en (1) gång från det år man fyller 13 år och fram till dess att man lämnar ungdomssektionen. Under samma period finns det möjlighet att åka på ytterligare en övernattningscup eller ett läger som laget delvis finansierar genom egna arbetsinsatser. Arbetsinsatserna får inte konkurrera med lagets tilldelade arbetsuppgifter som skall genomföras i föreningen (se Bilaga 1). Ungdomssektionen bidrar vid detta andra cup/läger-tillfälle med högst 500 kronor/deltagare (gäller spelare och ledare).
- Utöver dessa båda möjligheter åker vi inte på några ytterligare övernattningscuper eller läger under ungdomstiden.

Teori

- Nationella spelformer [9 mot 9](#) och [11 mot 11](#)
- Aktuellt material från SISU.

Övrigt

- I 13-16-årslagen är man domare vid de yngre lagens matcher.
- Alla spelare från 12 och 15 år ska ungdomsregistreras i fotbollens gemensamma informationssystem, enligt Svenska fotbollsförbundet. Intyget ska skriftligen godkännas av målsman. Futsal-registrering krävs vid deltagande i Futsal-cuper och ska också godkännas av målsman. Blankett för påskrift delas ut av lagledare. För övergång till annan klubb gäller SvFF:s regler.

MÅLVAKTSTRÄNING

Ska våra målvakter ges möjlighet att utvecklas krävs det att de får uppmärksamhet och möjlighet till särskild målvaktsträning. Den särskilda målvaktsträningen blir viktigare ju högre upp man kommer i åldersgrupperna. Men även i de yngre åldersgrupperna är det viktigt att målvakterna får en riktig skolning så de kommer in rätt i sin roll på planen. Det är viktigt att man låter de ungdomar som så vill, få prova på att vara målvakt. Intresset är viktigt och det gäller att ta vara på det intresse och de talanger som finns i klubben.

Varje lag tilldelas ett par målvaktshandskar per säsong. När en spelare valt att specialisera sig som målvakt tilldelas denna ett par egna målvaktshandskar per säsong.

Upplägg

6-9 år

Alla ska ges tillfälle att få prova på att vara målvakt.

10-12 år

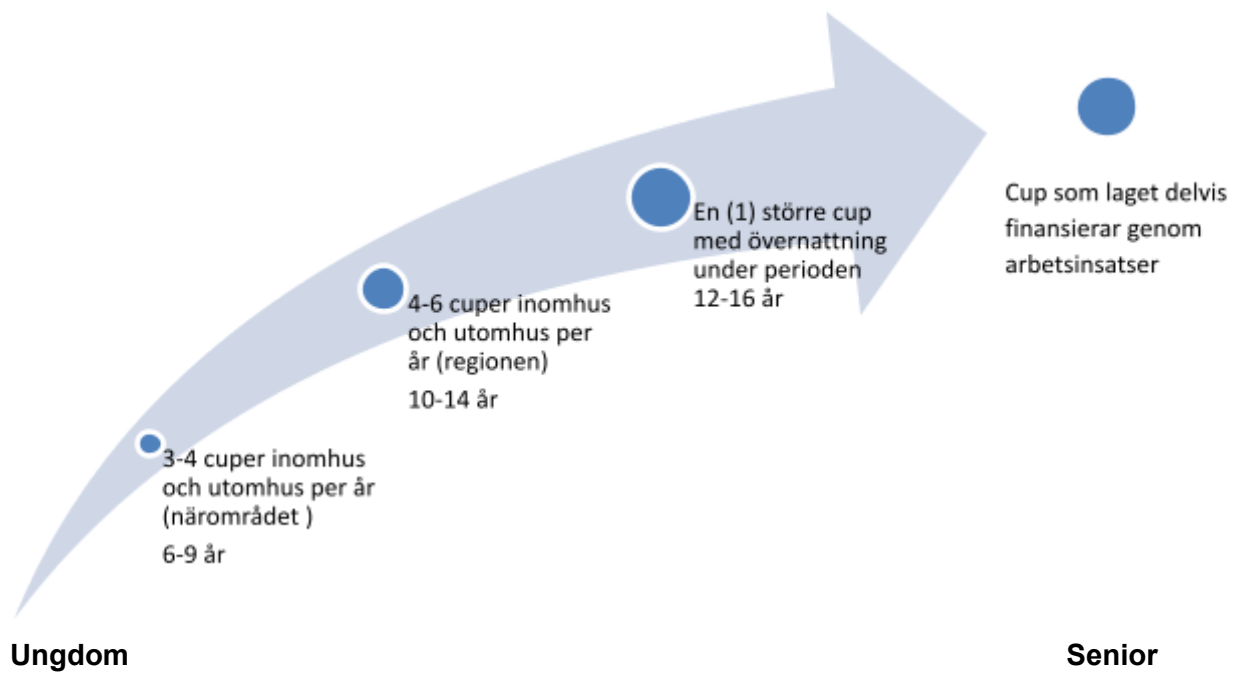
Målvaktsträningen läggs in i ordinarie träning men med stöd vid vissa tillfällen av särskild målvaktstränare.

13-16 år

Målvakterna ska ges tillfälle till speciell målvaktsträning under säsong med ledning av särskilda målvaktstränare. Övrig målvaktsträning sker med laget under ordinarie träning.

Träningsinnehåll

De första åren ska hela laget delta i målvaktsträningen och även alternera som målvakter på matcher. En målvakt ska inte stå i mål – målvakten ska spela i mål. Därför är det viktigt att när en spelare valt att specialisera sig som målvakt också deltar i spelet som utespelare för att få förståelse och träning i utespel.



Bilaga 1 - Arbetsschema Vara SK Ungdom

Arbetsschema Vara SK Ungdom 2026



För att kunna genomföra verksamheten krävs insatser av många ideella krafter.
Ekonomi skall inte vara avgörande för att kunna delta i Vara SK:s verksamhet.

	Jan/Feb	Jan/Feb Aug	April	April-Okt Värnadschavare	April-Okt Spelare	April-Okt Spelare	Sista fre-lör i Juni Värnadschavare	Juli	Första lör i Sept Spelare Värnadschavare Bemannings kakbuffé Baka kakor VSK-dagen	Okt-Feb Värnadschavare Bemannings Garderob Konserthus	Sista sön i Okt Värnadschavare	Nov-Dec Värnadschavare
Lag	Medlemsavgift	Träningsavgift	Försäljning Joyna	Bemannings Kiosk Sparbankshallen	Bemannings Domare	Bemannings Boll-Kalle / Boll-Lisa	Bemannings Jordgubbensdag	Försäljning Sportlotten			Ungdomsavslutning	Bemannings VaraCupen
F-12-13	X	X	X	X	X			X	X	X		X
P-12	X	X	X	X	X			X		X	X	X
P-13	X	X	X	X	X			X				X
F-14-15	X	X	X	X		X		X				X
P-14	X	X	X	X		X		X				X
P-15	X	X	X	X			X	X				X
F-16-17	X	X	X	X			X	X				X
P-16	X	X	X	X			X	X				X
P-17	X	X	X	X			X	X				X
F-18	X	X	X	X			X					X
P-18-19	X	X	X	X			X					X
F-19	X		X	X			X					
FP-20	X		X						X			
FP-21 (aug)			X									

Bilaga 2 - Lek med boll

- Utifrån rekommendationer om fotbollens spelformer i Sverige börjar Vara SK organisera lek med boll för barn först det år de fyller 5 år. Yngre barn än så organiserar vi inte för aktiviteter inom Vara SK.
- I normalfallet ska barn som deltar i Vara SK:s verksamhet tillhöra den träningsgrupp där andra barn i deras egen födelse ålder är organiserade.
- De enda fall där vi kan tillämpa undantag från att tillhöra rätt åldersgrupp är då barnet utifrån sin skolgång ska få spela tillsammans med sina klasskamrater. Det ska då vara beslutat och godkänt från skola/barnomsorg att barnet kommer att gå med en annan åldersgrupp eller att man redan gör det. Detta undantag görs utifrån ett barnperspektiv med hänsyn till att barnet ska känna sig hemma i laget och få träna med sina klasskompisar. För att bibehålla strukturen i ungdomsverksamheten medges inga andra undantag.
- Undantaget ovan får aldrig innebära att vi släpper på kravet på att barnet ska fylla 5 år under det år man börjar. D.v.s. att om man som 4-åring vill börja spela med "sin klass" som man går i inom förskoleverksamheten så får man vänta med att delta till det år man fyller 5.