



Barn- och ungdomsstrategi

SWE3

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning s. 4

Livslångt idrottande s. 5

Strategi 2025 - Från triangel till rektangel s. 5

Från LTAD till Long-Term Development in Sport and Physical Activity s. 6

Physical Literacy s. 9

Lek är träning och träning är lek! s. 9

Principer för en god träningsmiljö s. 10

Med följande fyra principer kan en god och kul träningsmiljö skapas s. 11

- Fokus på långsiktigt lärande - inte på kortsiktiga resultat! s. 11
- Ökad delaktighet på planen s. 11
- Hela individen – det viktiga ledarskapet! s. 11
- Delaktighet i beslut och lärande! s. 12

Tävling anpassad för barn och unga s. 13

Allmänna riktlinjer för tävling för barn och ungdomar s. 13

- Ranking eller resultat för ungdomar s. 13

Spelformer för barn och unga s. 14

Barn- och ungdomsidrottens indelning s. 14

Tävlingssystem för barn upp till och med 12 år s. 14

Tävlingssystem för ungdomar från 13 år och uppåt s. 15



adidas

VALHALLA
HOCKEY CLUB

adidas

VALHALLA
HOCKEY CLUB

SPORTIA

330A
amirella

Inledning

Med denna strategi vill SWE3 ta ytterligare ett steg för att utveckla och förbättra vår barn- och ungdomsverksamhet. Ambitionen är att hjälpa våra medlemsföreningar till ökad medvetenhet om vad vi vill och varför.

"Det långsiktiga målet är att få våra idrotter att växa och få så många som möjligt att vilja stanna kvar så länge som möjligt, i Sveriges bästa idrottsgemenskap."

Framförallt vill vi stötta våra föreningar i arbetet för att alla som befinner sig i vår verksamhet **trivs**, känner sig **trygga** och får **utvecklas i sin egen takt**. På så sätt ser vi också att fler stannar kvar inom idrotten överlag och hos idrotterna inom SWE3 i synnerhet. I förlängningen önskar vi att fler vill börja spela amerikansk fotboll, flaggfotboll och landhockey.

För att få så många som möjligt att vilja vara kvar i idrotten så länge som möjligt behöver vi se till att miljön är så bra som möjligt. Dokumentet beskriver ett antal principer som vägledande för såväl tränings- som tävlingsverksamhet. Principerna baseras på aktuell forskning om hållbar barn- och ungdomsidrott. Med dem för ögonen vill vi uppmanera er att titta på er verksamhet som den ser ut idag – vad kan utvecklas eller göras annorlunda, och vad behöver ni för att göra förändringen? Vi behöver, både på förbunds- och föreningsnivå, se över vår verksamhet och göra nödvändiga förändringar för att se till att vi bedriver en verksamhet på barn och ungas villkor.

"Världens bästa barnidrott är den som fångar intresset hos varje enskilt barn och lägger grunden för det som ska bli en livslång relation med idrotten."

Idrottens vision

Idrotten vill - idrottsrörelsens idéprogram

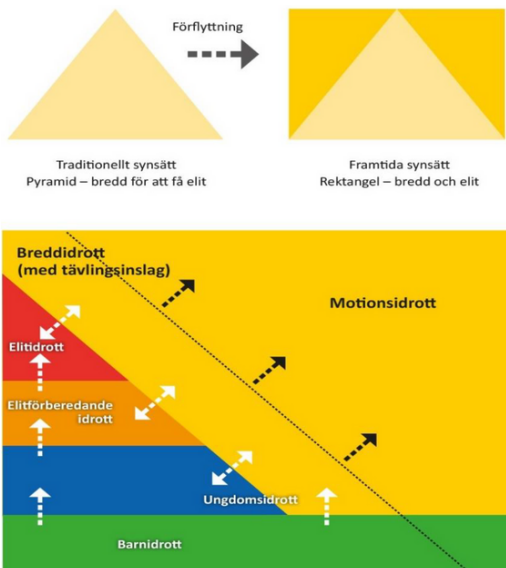
SWE3:s Barn- och ungdomsstrategi hanteras i fyra separata dokument. **Del 1**, som du håller i handen nu och som vi valt att kalla SWE3:s Barn- och ungdomsstrategi, är ett övergripande strategidokument och de riktlinjer vi har att förhålla oss till gällande barn- och ungdomsidrotten. Det beskriver hur idrott bör bedrivas för att barn och unga ska ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet. **I del 2**, som vi kallar SWE3 Anvisningar för barn- och ungdomsidrott, hanterar vi spelformer och själva utförandet. Vi avser att även kunna skapa en övningsbank kopplad till denna del. SWE3 Uppförandekod & Trygg idrott utgör **del 3**. Alla deltagare inom SWE3s idrotter är automatiskt bundna till och skyldiga att följa bestämmelserna i uppförandekoden. I samma dokument tittar vi också närmare på vilket ansvar vi har och vad som krävs av oss inom idrotten samt hur vi kan göra våra idrotter mer trygga. Slutligen har vi valt att samla information om Physical Literacy i en särskild handbok, **del 4**. Där finns en mer omfattande presentation av Physical Literacy samt exempel på praktiska övningar.

Livslångt idrottande

Strategi 2025 - Från triangel till rektangel

Den svenska idrottsrörelsen strävar framåt. Förbunden har tillsammans jobbat fram Strategi 2025 [strategi2025.se], en omfattande strategi som har fokus på utveckling och inkludering, där människor är motiverade att hålla på med idrott hela livet. Där man får vara med på sina egna villkor, och där alla har chans att nå sin fulla potential. Strategin har fem prioriterade utvecklingsresor som stakar ut vägen mot framtiden; *En ny syn på träning och tävling*, *Den moderna föreningen engagerar*, *Inkluderande idrott för alla*, *Jämställdhet för en framgångsrik idrott* och *Ett stärkt ledarskap*.

En målbild inom den nya svenska idrottsmodellen, och en av grundpelarna i Strategi 2025 är "Livslångt idrottande – Från triangel till rektangel". Medan det tidigare synsättet inom svensk idrott har varit att vi utövar breddidrott för att få underlag till elitverksamhet - **triangeln**, är det nya synsättet att kombinera elit och bredd för ett livslångt idrottande - **rektangel**. Barn- och ungdomsidrott ska inte längre bara ses som en början på en resa som slutar i elit. Att sträva efter att idrotta hela livet ska snarare vara riktningen! Kort sagt handlar det om att så många som möjligt ska vilja hålla på med idrott i så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.



För att lyckas med rektangeln, är strategins alla fem prioriterade utvecklings-resor viktiga, men framförallt behöver vi "En ny syn på träning och tävling". Det innebär bland annat ett större fokus på ett livslångt idrottande i vår barn-verksamhet, med möjlighet till olika utformning av tävlingsinslag i vår barn- och ungdomsverksamhet och uppåt i åldrarna. Vi ska därutöver också erbjuda motionsidrott i all vår verksamhet.

Från LTAD till Long-Term Development in Sport and Physical Activity

Den modell som idrottsförbund världen över anammat, som utifrån individens fysiska och psykiska mognad avgör hur träningen ska vara utformad, har utvecklats med åren. Från att ha kallats Long-Term Athlete Development (LTAD) talas det nu istället om det mer inkluderande Long-Term Development in Sport and Physical Activity [sportforlife.ca].

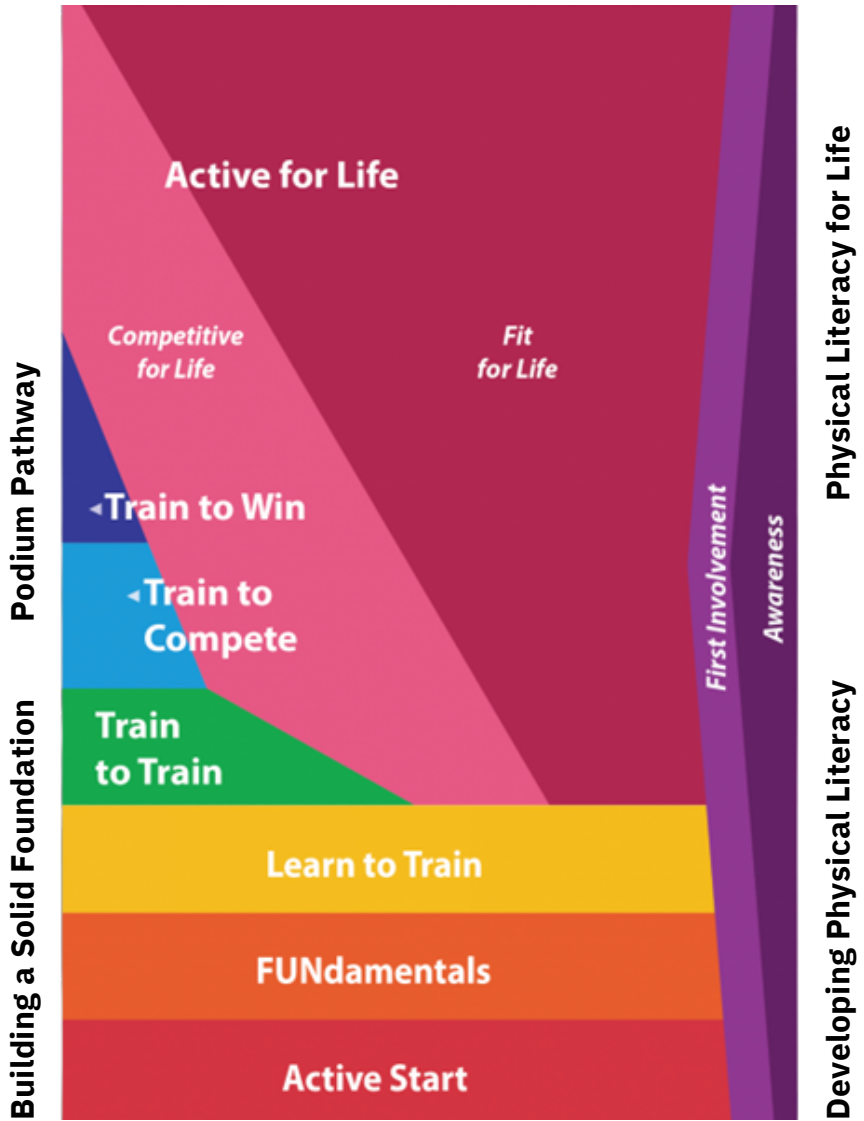
Det långsiktiga målet är, oavsett titel, att för varje individ skapa en god fysisk grund och ett intresse och möjlighet för ett livslångt idrottande. Utveckling är en process som tar tid och idrott och fysisk aktivitet måste se olika ut beroende på individens utvecklingsstadium. Variation i träningen är en viktig faktor till att fler vill utöva en specifik idrott och stanna kvar inom sin idrott.

- Vi tränar med variation för att öva på våra fysiska, psykiska, sociala och idrottsliga egenskaper.
- Vi ska ge möjlighet för alla att delta i träning och utvecklas i sin egen takt, eftersom varje barn och ungdom har olika mål och ambition med sitt idrottande. Det räcker inte bara att få vara med - varje deltagare ska känna sig trygg, välkommen och inkluderad.
- Vi har fokus på utveckling och lärande istället för på resultat.

I sju olika stadier förklaras typ av träning, mängd och mål med träningen. Dessutom finns det två för-stadier och även *Active för life* är uppdelad i två faser för att göra det än mer tydligt.

Utveckling sker inte linjärt eller på samma sätt för varje individ, men modellen för Long-Term Development ger en viktig principiell riktning för utveckling mellan de olika stadierna. Betoningen på kronologiska åldrar har i den uppdaterade modellen minskat till förmån för betoning på de biologiska markörerna.

Long-Term Development in Sport and Physical Activity



Awareness - Medvetenhet	First Involvement – Första mötet
Du måste vara medveten om en aktivitet/idrott för att du ska kunna ta del av den. Du behöver veta att den finns och var du kan hitta den. Att bli medveten om idrott och aktiviteter är särskilt viktigt för underrepresenterade grupper.	När en person känner till en idrott/aktivitet och bestämmer sig för att testa på så kommer det första mötet vara helt avgörande. Ett positivt första möte kommer sannolikt få personen att komma tillbaka igen, en negativ upplevelse gör det mindre sannolikt. Därför bör mottagandet av nya spelare/deltagare planeras noggrant.

Att få barn, ungdomar och vuxna in i idrott och fysisk aktivitet är avgörande för att skapa en mer aktiv och hälsosam befolkning och för att skapa idrottsframgångar. Processen att engagera människor och hålla dem involverade föregås av Awareness och First Involvement.

Active Start – Aktiv start	FUNDamentals – Rörelseglädje	Learn to Train – Lära sig träna
Här ska grundläggande rörelser utvecklas i samband med lek och likaså vanan för daglig fysisk aktivitet.	Här ska alla grundläggande motoriska färdigheter läras – "kroppens ABC", och byggas ihop med övergripande rörelsefärdigheter. Barnen ska lära sig olika sätt att röra sig på, på ett välstrukturerat och roligt sätt Att vara fysiskt aktiv är roligt! Idrottens enklaste regler ska introduceras här.	Denna period ska byggas grundläggande färdigheter inom ett brett utbud av idrotter och aktiviteter, "idrottens ABC". Miljön ska främja och stödja gemenskap och att det känns roligt med träning.

De tre första stadierna passerar barn i stort bara genom att växa och utvecklas. Vuxna som lär sig en ny idrott eller en fysisk aktivitet passerar genom *FUNDamentals* och *Learn to Train*. Övergång mellan stadierna är därför utvecklingsbaserad.

Train to Train - Träna för att träna	Train to Compete – Träna för att tävla	Train to Win – Träna för att vinna
Här ska individen bygga aerob kapacitet, samt utveckla snabbhet och styrka framåt slutet av detta stadie. Idrottsspecifika färdigheter ska utvecklas och användas. Detta är ett kritiskt skede i utvecklingen, det är här framtiden för många idrottare bestäms. I detta stadie väljer deltagaren antingen att satsa på sin idrott och påbörjar resan mot podium Pathway eller så fortsätter hen med ett aktiv liv inom Competitive for life eller Fit for life i en eller flera idrotter. Eller så slutar personen helt.	I detta stadie ska individen optimera den idrottsspecifika fysiska förmågan. Teknik och taktik ska optimeras. Här finns utvecklingslandslag eller de som aspirerar på VM-deltagande.	Här ska individen kunna prestera på begäran. Träning och prestation skraddarsys för att maximera prestationsförmågan. Detta stadie är reserverat för den yttersta toppen av atleter, inte ens alla inom ett samma landslag hamnar här.

Podium Pathway handlar om att utveckla högpresterande idrottare som kan vinna bland högsta internationell konkurrens och att ta hem medaljer från olympiska spel, paralympiska spel eller världsmästerskap.

Active for Life – Aktiv hela livet				
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Competitive for Life</th> <th>Fit for Life</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">Den överväldigande majoriteten av människor inom nästan vilken idrott som helst faller in under Active for life-stadiet. Efter att ha byggt en solid grund i de tre första stadierna kan individen nu utöva den idrott eller aktivitet de önskar, för att det är roligt, för att det är tillfredsställande eller för hälsans skull. Vissa tävlar i organiserad idrott medan andra inte gör det. Fit for life inkluderar också ledarna, de som bidrar på andra sätt än att vara en idrottare eller deltagare, såsom tränare och instruktörer, administratörer eller de som är involverade i idrottsvetenskap och medicin med fler.</td> </tr> </tbody> </table>	Competitive for Life	Fit for Life	Den överväldigande majoriteten av människor inom nästan vilken idrott som helst faller in under Active for life-stadiet. Efter att ha byggt en solid grund i de tre första stadierna kan individen nu utöva den idrott eller aktivitet de önskar, för att det är roligt, för att det är tillfredsställande eller för hälsans skull. Vissa tävlar i organiserad idrott medan andra inte gör det. Fit for life inkluderar också ledarna, de som bidrar på andra sätt än att vara en idrottare eller deltagare, såsom tränare och instruktörer, administratörer eller de som är involverade i idrottsvetenskap och medicin med fler.	
Competitive for Life	Fit for Life			
Den överväldigande majoriteten av människor inom nästan vilken idrott som helst faller in under Active for life-stadiet. Efter att ha byggt en solid grund i de tre första stadierna kan individen nu utöva den idrott eller aktivitet de önskar, för att det är roligt, för att det är tillfredsställande eller för hälsans skull. Vissa tävlar i organiserad idrott medan andra inte gör det. Fit for life inkluderar också ledarna, de som bidrar på andra sätt än att vara en idrottare eller deltagare, såsom tränare och instruktörer, administratörer eller de som är involverade i idrottsvetenskap och medicin med fler.				

Tidig specialisering bidrar till en obalanserad fysisk utveckling, överansträngningsskador, tidig utbrändhet och bristfällig utveckling av rörelse- och idrottsfärdigheter. Att hålla på med flera idrotter gynnar individen både mentalt, socialt och fysiskt. Vi låter våra barn få möjligheten att prova andra idrotter för att hitta en idrott som passar dem, som gör att deras idrottsintresse blir livslångt. Deltagande i flera idrotter längre upp i åldrarna innebär också en större chans för individen att nå den högsta nivån i sin valda idrott.

Physical Literacy

"Att kunna röra säj är lika viktigt som att stava rätt." Vi har länge vetat att barn måste lära sig att skriva och räkna. Nu vet vi också att barn även behöver lära sig att bli "physical literate". Att ha en lust, förmåga och möjlighet att röra på sig är livsviktigt. En av de mest vanliga definitionerna av physical literacy (baserat på Kanadas "Physical Literacy Consensus sstatement") är: **"Att med motivation, själv-förtroende, kunskap, förståelse och fysisk kompetens värdesätta och utveckla ett livslångt intresse för fysisk aktivitet."** Genom att ge barn och unga rätt verktyg är du med och bygger upp barnens rörelsealfabet och skapar en livslång vana av lustfylld inställning till rörelse. Ökade rörelsefärdigheter som kan användas i olika miljöer leder till ökat självförtroende och därigenom ökat deltagande i fysisk aktivitet.

Inom SWE3 uppmuntrar vi därför våra utövare att hålla på med flera idrotter samtidigt. För att möjliggöra det har vi i åtanke att vi inte har för många träningstillfällen per vecka. På samma sätt bör även den enskilda idrotten tillgodose idrottarna med en varierande och allsidig träning. I vår handbok om Physical literacy finns mer info samt tips på övningar som kan inspirera er verksamhet.

Lek är träning och träning är lek!

Lek har betydelse för utveckling av spelförståelse och individuellt beslutsfattande. Genom leken lär sig barn att förstå sin omgivning, att hantera relationer och att utveckla till exempel självmedvetenhet och fysiska färdigheter. Leken är också nödvändig för att barn ska må bra och utvecklas, och spelar en stor roll för den självbestämmande, inre motivationen. Anledningen till att barn leker är att det är roligt, och ett barn som har roligt kommer lättare vilja komma till träningen.

Leken är barnets värld där fantasin tränas. Idrottsleken är viktig i unga år eftersom den innebär att barnet får lära sig idrotten genom egna experiment. Idrottslek är troligtvis också den mest effektiva träningsmetoden upp till ca 12-års åldern. Om vi leker landhockey, flagg fotboll eller amerikansk fotboll kommer barnets eget experimenterande innebära att de provar saker själva och kanske till och med nöter på ett träningsliknande sätt.

Ledare för vår barnverksamhet behöver inte vara expert på den specifika idrotten utan bör fokusera på att vara lekledare i första hand, då barnen endast blir introducerade för sporten på ett förenklat vis. I träningsplaneringen bör vi tänka bredare än flagg fotboll, amerikansk fotboll eller landhockey, och snarare fokusera på rörelseglädje. Idrottsleken kan organiseras av tränare så att den upplevs som spontan lek, vilket innebär att tränaren inte ska påverka eller vara involverad under leken.

Principer för en god träningsmiljö

Med principerna från avsnittet livslångt idrottande för ögonen behöver vi fundera mer konkret vad vi kan göra i föreningen för att skapa en riktigt bra miljö där barn och unga trivs, utvecklas och har kul. Forskning på vad barn och ungdomar tycker är kul med idrott har visat på många faktorer, men framförallt lyfter de fram att **KUL** är att få **kämpa, försöka och ofta lyckas** samt en **positiv och uppmuntrande attityd från tränare och ledare**.

Med följande fyra principer kan en god och kul träningsmiljö skapas



Fokus på långsiktigt lärande - inte på kortsiktiga resultat!

Ett fokus på uppgift och lärande stimulerar till långsiktig utveckling och varaktigt intresse. Därför ser vi till att vi har intressanta, varierade och individuellt utmanande uppgifter. Varje barn och ungdom ska få möjlighet att få lära sig och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Detta innebär att alla ledare behöver tänka på att ha fokus på uppgiften, inte resultatet. Vi undviker jämförelser mellan spelare, och vi jobbar inte med att identifiera eller selektera "talanger". Feedback och beröm ges individuellt och baserat på ansträngning och framsteg i olika uppgifter, snarare än resultat. Det betyder inte att vi slutat tävla, vi har bara inte fokus på resultatet av tävlingen. Vi behöver skapa en miljö där misstag tillåts och där tävlandet sker i stunden i syfte att hjälpa oss i vår utveckling.

Det är KUL att lära sig och utvecklas!



Ökad delaktighet på planen

Vi ser till att formaten för vårt idrottande är utformade så att alla deltagare får delta så mycket som möjligt vid varje enskilt tillfälle. Vi planerar träningsövningar så att deltagarna hela tiden är så mycket i rörelse som möjligt. Minimera övningar där det bildas köer och ha fokus på mindre ytor och färre spelare. Uppgiften, dess regler, utrustning, yta och gruppens sammansättning bör också anpassas utifrån såväl fysisk, psykisk, social som sportslig dimension.

Det är KUL att vara delaktig!



Hela individen – det viktiga ledarskapet!

Barn och ungdomar i vår verksamhet är människor i första hand, och idrottsutövare i andra hand. Det är viktigt att du som ledare har ett helhetsperspektiv på varje individ, och förstår att de har andra roller och domäner i livet, där de också ständigt utvecklas och utmanas. Du som ledare och din relation till varje individ är otroligt viktigt. Att genuint se, bekräfta och bry sig om varje individ, oavsett prestation, är jätte viktigt.

Det är KUL att ha en ledare som ser och bryr sig om mig!



Delaktighet i beslut och lärande!

Att arbeta med barns och ungdomars inflytande och medbestämmande är centralt, utifrån flera aspekter. Genom att ge möjlighet och uppmuntra barn och ungdomar till att vara med och bestämma utvecklas deras förmåga att leda och tänka kreativt. Vi vet också att det är helt avgörande för att möjliggöra för långsiktigt hållbar motivation och deltagande. Utifrån Barnkonventionen, som är lagstiftad från 1 januari 2020, är vi skyldiga till att ta hänsyn till barnets åsikter och barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Därför ser vi till att barn och ungdomar får vara delaktiga och får möjlighet att vara med och forma och ta ansvar för den verksamhet de är en del av. Vi främjar också möjligheterna att lära i grupp, genom att till exempel uppmuntra samarbetslösningar i träningsuppgifter. Gruppsammansättningen varierar i olika former för större delaktighet och tillit till varandra.

Det är KUL att ha inflytande i mitt idrottande!

Tävling anpassad för barn och unga

Allmänna riktlinjer för tävling för barn och ungdomar

Idrott för barn baseras på lek och glädje. Vi låter alla vara med på träning och match, för att spela för att lära. Resultatmål som att "vinna serien", skapar lätt kortsiktigt fokus som leder till beslut och beteenden som att toppa lag för att vinna matcher. Detta leder sällan till långsiktig utveckling. Vi vill istället sträva mot att varje spelare får utvecklas under matcherna. På så sätt behåller vi fler barn inom vår verksamhet. Själva tävlingsmomentet finns kvar i varje moment och närkamp i varje match. Inget tyder på att den som är duktig som barn eller ungdom kommer utvecklas till en högpresterande spelare som vuxen, men ju fler som stannar kvar inom vår idrott, desto fler har potential att bli riktigt framgångsrika utövare framöver. Men framförallt, utan toppning och selektering får fler individer en rolig, idrottsfylld barndom där deras rättigheter – inte deras prestationer – sätts i främsta rummet.

Därför utgår vi också från följande principer:

- Barn ska inte delta i nationella mästerskap
- Verksamhet som kräver resultat och kvalificering ska inte förekomma för barn
- Rankinglistor ska inte förekomma för barn
- Barn får inte tas ut till representationslag, landslag eller internationella mästerskap
- Barn under 13 år spelar inte seriespel

Ranking eller resultat för ungdomar

Tävlingar som kräver ranking eller resultat ska undvikas så långt det går även för ungdomar. I de fall som en resultatbaserad tävlingsform används ska endast ungdomar som fyller 13 år samma år och äldre medverka. Viktigt att tänka på är att det i början av tonåren är av extra stor vikt att värna sammanhållningen och att aktivt motverka olika former av selektion och utslagning. Det förutsätter en flexibel verksamhet som är mån om att försöka möta behoven hos varje enskild utövare. All idrott för utövare upp till och med 19 år ska präglas av långsiktighet.

Spelformer för barn och unga

Vi kopierar inte vuxenidrotten när det gäller regler, format och förutsättningar. Istället förenklar och anpassar vi idrotten, samt erbjuder roliga och utvecklande aktiviteter så att fler barn och ungdomar enkelt kan ta klivet in i amerikansk fotboll, flaggfotboll och/eller landhockey. Vi anpassar tävling efter ålder, ambition och fysik.

Barn- och ungdomsidrottens indelning

Enligt Barnkonventionen är barn alla personer under 18 år. Inom idrottsrörelsen görs en uppdelning mellan barn och ungdom och enligt RF:s definition är ett barn en person under 13 år. Ungdom är den som är mellan 13 och 25 år. Inom SWE3 görs uppdelningen likaså för att kunna skilja barnidrotten, som ska genomföras av lek, mot ungdomsidrotten där inslag av tävling kan förekomma. Inom både barn- liksom ungdomsidrotten måste hänsyn tas till ålder, ambitionsnivå, utvecklingsnivå och utvecklingstakt. Det finns inom båda grupper en stor variation som i sig innebär olika tränings- och spelsätt. I början av tonåren är det dessutom av extra stor vikt att värna om sammanhållningen och aktivt motverka alla former av selektion och utslagning. *"All idrott för utövare upp till och med 19 år, elitinriktad eller ej, ska präglas av långsiktighet och bedrivs i linje med RFs riktlinjer för barn- och ungdomsidrott."* (Riksidrottsförbundet 2022)

I RF:s stadgar står ingenting om att idrott ska delas in efter kön, även om det är en indelning som förekommer inom många idrotter. Det är av yttersta vikt att barn- och ungdomsidrotten inte av gammal vana delas in efter kön. Samträning är ingen garanti för jämställdhet, den kan dock hjälpa unga av olika kön att se varandra som jämbördiga träningskompisar, som "idrottare". Inom SWE3 bedriver vi samträning, dvs könsmixad eller könsblandad träning och tävling upp till och med 15 års ålder, gärna längre.

Tävlingssystem för barn upp till och med 12 år

Vi eftersträvar att möjliggöra för alla barn att delta i amerikansk fotboll, flaggfotboll och landhockey, och att behålla så många som möjligt i vår verksamhet så länge som möjligt.

- Idrott för barn sker i barnens närområde, för att underlätta för barnet att vara med
- Barn (under 13 år) ska spela lokala matcher, i sitt distrikt, för att slippa långa resor
- Idrott för barn bedrivs på ett sätt som minimerar kostnaden för det enskilda barnet och dess vårdnadshavare
- Tider för matcher tas i beaktande för att undvika långa dagar, sena kvällar m.m.
- Matchresultat, tabeller eller seriespel förekommer inte

Tävlingssystem för ungdomar från 13 år och uppåt

Tävlingssystem för ungdomar bör utformas med fokus på utveckling och lärande, och därmed också en rättvis fördelning i speltid. Spelarna utmanas i tävlingsmomenten i varje match och ska få göra det i en trygg miljö där misstag ses som goda lärotilfällen. Även för ungdomar ska matchtider, kostnader och resor planeras för att underlätta deltagandet. Seriespel med tabeller är tillåtet men bör undvikas för de yngre ungdomarna.

