A photograph of an ice hockey player in a red jersey and helmet, leaning forward on an ice rink. The player is wearing a red helmet with a cage, a red jersey with white accents, and red gloves. The background is a blurred ice rink. A blue diagonal graphic element is on the left side of the page.

## Riksidrottsförbundets anvisningar för barn- och ungdomsidrott

**Ambitionen är att anvisningarna  
ska hjälpa förbund och föreningar  
till ökad medvetenhet om vad  
man håller på med och varför.**



Alla barn och ungdomar  
behöver ges möjlighet  
att utvecklas utifrån sina  
förutsättningar och  
ambitionsnivåer.



# Träning & tävling

Alla barn och ungdomar behöver ges möjlighet att utvecklas utifrån sina förutsättningar och ambitionsnivåer.

Barn och ungdomar ska därför ges möjlighet att hålla på med flera olika idrotter. I de flesta idrotter är dessutom tidig generalisering och sen specialisering att förorda för att nå idrottsframgångar.

Glädjen – att känna gemenskap och tillhörighet, att få känna sig duktig och kompetent och att känna att jag själv kan påverka och styra det jag håller på med, är de viktigaste ingredienserna i både träning och tävling för barn och ungdomar.

Det är viktigt att poängtera att även om huvuddelen av barn och ungdomars idrottsliv består av träning, så är tävlingen viktig för många. Tävlingen har ett egenvärde och är ett moment som barnet ser fram emot. Men det är viktigt att komma ihåg att tävlingen inte alltid är drivkraften och att utformningen av tävlingen har stor betydelse. Om långsiktiga resultat och motorisk utveckling ska uppmuntras får t.ex. inte tävlingen premiera kortsiktiga resultat eller ge fördelar till de tidigt utvecklade barnen och ungdomarna.

# Träning & tävling – Anvisningar

## LIVSLÅNGT INTRESSE

Idrott för barn och ungdomar ska utformas så att de kan lära sig idrotten och få ett livslångt intresse för idrott och fysisk aktivitet.

- Idrott för barn och ungdomar ska inriktas på lärande och långsiktig utveckling.
- Träningen ska se till de aktivas olika förutsättningar.

## ALLSIDIGHET

Träning för barn och ungdomar ska vara allsidig. De aktiva ska ges möjlighet att utöva flera olika idrotter och ges möjlighet att göra detta i olika föreningar.

- Idrott för barn ska organiseras så att den möjliggör aktivt deltagande i flera idrotter.
- Barn och ungdomar ska erbjudas allsidighet och variation i sin träning, oavsett träningsmängd och typ av idrott.

## ENKELHET

Idrott för barn ska i första hand bedrivas under enkla former i närområdet.

- Träning för barn ska planeras och genomföras så att resandet minimeras.
- Träningsformer för barn ska ta hänsyn till barnens utvecklingsnivå.

## LEK OCH MOTORIK

Idrott för barn ska vara lekfull och i första hand inriktas på glädje och motorisk utveckling.

- All idrottsträning för barn ska innehålla de motoriska grundfärdigheterna.

## AMBITION OCH FÖRUTSÄTTNING

Ungdomar som har ambition och förutsättningar att göra en elitsatsning ska ges möjlighet och stöd att göra detta. Det ska ske med hänsyn till hela människan.

- Varje form av elitsatsning ska kunna kombineras med minst gymnasial utbildning.
- Elitsatsande förbund ska erbjuda sina aktiva stöd inom idrottsmedicin, idrottsnutrition, idrottspsykologi och fysiologi.
- Elitsatsande föreningar ska orientera sina aktiva om, och om möjligt erbjuda, stöd inom idrottsmedicin, idrottsnutrition, idrottspsykologi och fysiologi.

## BREDD

Ungdomar som vill fortsätta idrotta i första hand för glädjens och välmåendets skull, med lägre idrottsliga ambitioner, ska ges möjlighet att göra detta inom ramen för föreningsidrotten.



- Tävlings- och träningsformer inom barn- och ungdomsidrotten ska utformas så att den även gynnar breddverksamhet.
- Föreningen ska ha en tydlig beskrivning av hur den bedriver sin barn- och ungdomsverksamhet.

---

## LÅNGSIKTIG UTVECKLING

Tävlingsverksamheten för barn och ungdomar ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling och motverkar toppning och utslagning.

- Tävlingar ska utformas så att alla deltagare får delta så mycket som möjligt i den enskilda tävlingen.
- Tävlingsystem, tävlingsformer och tävlingsregler för barn ska ta hänsyn till barnens utvecklingsnivå.
- Tävlingsintensiteten (antal tävlingar, speltid, sträckor etc.) ska inte vara så hög att den går ut över träningen.

---

## RESULTAT

Tävlingsverksamhet för barn ska ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet.

- Tävlingsverksamhet för barn ska planeras så att resandet minimeras.
- Nationella mästerskap ska inte förekomma för barn, inte heller nationella tävlingar som kräver kvalificering.
- Rankinglistor ska inte förekomma för barn.
- SF ska inte ta ut barn till landslag eller motsvarande.
- SF ska inte sanktionera att barn tävlar internationellt.





# Ledarskap

Idrottsrörelsen är Sveriges största, och kanske bästa, ledarskola. De flesta som vill engagera sig som ledare inom föreningsidrotten ges möjligheter till det, såväl ung som gammal.

Samtidigt har samhället, och även idrotten, utvecklats till att bli mer resultatorienterat. Många ledare tränar barn och ungdomar för att vinna tävlingen kommande helg. Den ekvationen är omöjlig att få ihop. I stället är det i de flesta fall bäst att skynda långsamt, träna långsiktigt och att uppmuntra utveckling och prestation. Därefter kommer resultaten. Det idrottsliga ledarskapet måste anpassas till de aktivas ålder samt till deras fysiska, psykiska och sociala behov och mognad.



Idrottsrörelsen är Sveriges största, och kanske bästa, ledarskola.

## Ledarskap – Anvisningar

### LEDARNAS KUNSKAP

Idrott för barn och ungdomar ska ledas av ledare med grundläggande kunskaper om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling.

- Alla barn- och ungdomsledare ska genomgå minst en grundtränarutbildning eller motsvarande utbildning godkänd av SF.

---

### KONTINUERLIG UTBILDNING

Ledare på alla nivåer inom barn- och ungdomsidrotten ska genom kontinuerlig utbildning ges möjlighet att fördjupa sina kunskaper om såväl träningsplanering inom den egna idrotten som barns och ungdomars olika behov och utveckling.

- Förbund och föreningar ska årligen se över och vid behov uppdatera planer för att höja kompetensen hos såväl nya som mer erfarna ledare/tränare.
- Förbund och föreningar ska erbjuda barn- och ungdomsledare möjlighet till fortbildning om barns och ungdomars utveckling.
- Förbund och föreningar ska erbjuda föräldrautbildning.



# Delaktighet

Artikel 12 i FN:s konvention om barnets rättigheter lyder:

”Konventionsstaterna skall tillförsäkra det barn som är i stånd att bilda egna åsikter rätten att fritt uttrycka dessa i alla frågor som rör barnet, varvid barnets åsikter skall tillmätas betydelse i förhållande till barnets ålder och mognad.”

Delaktigheten är en grundläggande demokratisk rättighet men bidrar samtidigt till en bättre verksamhet. Inte bara för den enskilda utövaren utan även för föreningen i stort. Ett barn som redan från tidig ålder får möjligheter att påverka verksamheten och också förstå sin egen utveckling är bättre rustat. Detta barn kommer med största sannolikt vara mycket mer motiverad och angelägen om att fortsätta sitt idrottande in i ungdomsåldern.

Delaktighet bidrar också till att fler barn och ungdomar tidigt får prova på och förstå vad ett idrottsledarskap är.



# Delaktighet – Anvisningar

## AKTIVAS LEDARUTBILDNING

Ledarskap ska vara en naturlig del av ungdomars idrottsutbildning som en stimulans till och förberedelse för framtida ledaruppdrag.

- Förbund och föreningar ska erbjuda ungdomar olika former av ledarutbildningar.

---

## INFLYTANDE

Idrottsrörelsen ska på alla nivåer ta tillvara barns och ungdomars erfarenheter och synpunkter i utformning och ledning av tränings- och tävlingsverksamheten.

- Samtliga barn och ungdomar ska uppmuntras att ge synpunkter på den verksamhet de befinner sig i.
- I takt med ökad ålder ska de aktiva ges större inflytande.
- Ett forum som är känt för barn och ungdomar för att ta tillvara deras åsikter ska finnas i varje förening.

---

## LÄRANDE

Barn och ungdomar ska ges möjligheter att skaffa sig kunskaper om de faktorer som påverkar deras idrottande och få inflytande över beslut som påverkar dessa.

- Barn och ungdomar ska med stigande ålder få ökad kunskap om grundläggande träningslära, fysiologi, anatomi, kost, skador m.m.



Ett barn som redan från tidig ålder får möjligheter att påverka verksamheten och också förstå sin egen utveckling är bättre rustat.



Både barnen själva och deras föräldrar måste kunna känna sig trygga i att idrottsföreningen är en både fysiskt och socialt trygg plats.



## Trygghet & säkerhet

Idrottsföreningen har en viktig social funktion i samhället. Vi vet att 9 av 10 barn och ungdomar någon gång är medlemmar i en idrottsförening. Det ger oss ett stort ansvar. Både barnen själva och deras föräldrar måste kunna känna sig trygga i att idrottsföreningen är en både fysiskt och socialt trygg miljö.

I en idrottsförening lär sig barn och ungdomar inte bara att bli duktigare i sin idrott. De lär sig också mycket annat, som de inte är medvetna om. Det rör sig om till exempel normer, värderingar, ansvar, hänsyn och medbestämmande.

För att idrotten ska fortsätta vara bra och förhoppningsvis kunna bli ännu bättre så måste vi alltid jobba med att utveckla vår idrott och våra idrottsmiljöer så att de är attraktiva och lockar barn- och ungdomar. Detta gör vi bland annat genom att säkra att den idrott som erbjuds genomförs i miljöer som är trygga och säkra för de som väljer att vara med oavsett vad de har för ambitioner med sitt idrottande.

# Trygghet & Säkerhet

## – Anvisningar

### TRYGG MILJÖ

Idrottsföreningarna ska erbjuda alla barn och ungdomar en kamratlig och trygg miljö.

- Det ska finnas minst två närvarande vuxna per lag/grupp vid varje tränings- och tävlingstillfälle.
- Föreningen ska regelbundet arbeta med aktiviteter som syftar till att skapa en trygg idrottsmiljö.
- Föreningen ska årligen säkerställa att all relevant materiel inte utgör en säkerhets- eller skaderisk.
- Förbund och föreningar ska i samband med alla större beslut som rör barn och ungdomar klargöra konsekvenserna av dessa ur barnens och ungdomarnas perspektiv.

---

### RENT SPEL

Barn och ungdomar ska i idrottsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.


- Föreningen ska ha en uppdaterad handlingsplan för hur den ska förebygga att barn och ungdomar far illa.
- Föreningen ska ha en uppdaterad handlingsplan för hur den ska främja rent spel.

---

### VÄRDERINGAR

Idrott för barn och ungdomar ska utvecklas enligt idrottens värderingar. Alla inblandade ska aktivt motverka bruket av doping och andra regelöverträdelser.

- Föreningen ska löpande med sina tränare och aktiva arbeta med frågor som rör idrottens värderingar.
- Föreningen ska löpande arbeta med att motverka doping.



**”I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott.”**

**RF stadgar, 1 kapitlet**

**Kontakta oss gärna om du vill veta mer eller ta del av de fullständiga anvisningarna:  
[www.vgidrott.se](http://www.vgidrott.se)**