



## Utvecklingspolicy

Policyn beskriver hur spelarutveckling bedrivs i Gustavsbergs IF, och hur detta förhåller sig till Svenska Fotbollsförbundets (SvFF) riktlinjer och utbildningsplan, vilka är framtagna baserat på forskning på området. Metodiken ska tillgodose att utveckling av våra spelare sker i linje med föreningens värdegrund och därigenom i riktning mot föreningens vision.

### **Spelarutbildningsplan**

Gustavsbergs IF:s spelarutbildningsplan utgår från SvFF spelarutbildningsplan och dess synsätt som i sin tur tar sin utgångspunkt i "Fotbollens spela, lek och lär"(FSSL). FSSL bygger på ett barnrättsperspektiv och barnens behov och baseras på:

- FN:s Barnkonvention\*(se appendix 1)
- Idrotten vill
- Svensk fotbolls mål och strategier
- Aktuell idrottsforskning
- Beprövad erfarenhet

Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I spelarutbildningsplanen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som Idrotten vill (Riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

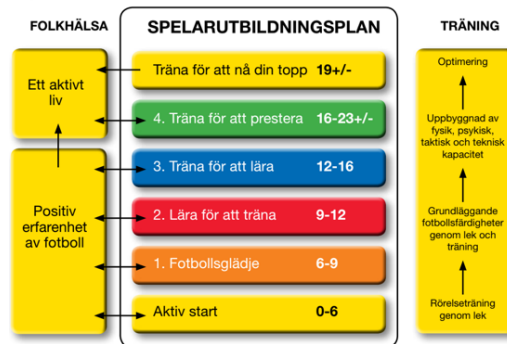
Det som beskrivs i spelarutbildningsplanen är de rekommendationer som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) idag ger. Planen kommer kontinuerligt att utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.



Spelarutbildningsplanen består av fyra nivåer, från 6 till 19 år, och det finns en målbild för varje nivå:

Nedanstående figur är den röda tråden i spelarutbildningsplanen. Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet av kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till dessa i all spelarutbildning.

### Spela, lek och lär med fotboll



Spelarutbildningsplanens nivåer

Den beskriver vad en spelare bör kunna innan övergången till nästa nivå. Det är viktigt att betona att de moment spelaren lärt sig på en nivå sedan finns med, utvecklas och används genom hela fotbollskarriären.

#### Aktiv start (0-6 år)

- Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt.
- Träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek.
- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

#### 1. Fotbollsglädje (6-9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

#### 2. Lära att träna (9-12 år)

- "Den gyllene åldern för motorisk inlärning".
- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- Skilnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

#### 3. Träna för att lära (12-16 år)

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.

- Även om spelaren börjar bli relativt duktig på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden. Detta minimeras genom långsiktigt och systematiskt arbete med spelarutbildningsplaner och bra organisation.

#### 4. Träna för att prestera (16-23 år +/-)

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitspelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar också i betydelse.

#### Träna för att nå din topp (19 år +/-)

- I den här fasen handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar.

- Ett bra grundläggande arbete, från den "aktiva starten" till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och få en fortsatt bra utveckling.
- Här krävs mycket kvalitativa träningsmetoder och bra träningsfaciliteter. Dessutom ska medicinsk och idrottsvetenskaplig expertis in för att säkerställa professionell verksamhet.
- År förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna presterar på topp.

#### Hälsa och aktivt liv

Även om landslagsspel är vad som uppmärksammas mest är det hälso-perspektivet – att få barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet – som är fotbollens viktigaste uppgift.

För eller senare slutar alla med sina aktiva karriärer. Oavsett när man avslutar sin fotbollskarriär är det viktigt för idrotten i allmänhet och fotbollen i synnerhet att skapa möjligheter för ett fortsatt aktivt liv och en fortsatt glädje med idrotten. Fotboll är en aktivitet som de flesta kan vara med på och som kan utövas långt upp i åldrarna.

Eftersom nivåerna sträcker sig över flera år bör tränaren anpassa målbilden efter varje ny säsong. Med andra ord, bryta ned nivåns målbild till delmål för varje säsong och på så sätt successivt sträva efter att nå nivåns målbild. Målbilden består och beskrivs av *Spelfilosofi, Färdigheter lag* och *Färdigheter spelare*, och styr lärandet för varje nivå.



## Målsättning för utveckling i Gustavsbergs IF

Den övergripande målsättningen för utvecklingsarbetet i Gustavsbergs IF är att bygga grupper som tillsammans utvecklar stor spelglädje och lagkänsla. Genom denna sammanhållning och viljan att tillsammans bli bättre hålls lagen ihop och bildar därefter framgångsrika juniorlag tillsammans med sina välbekanta vänner i de närliggande GIF-årgångarna, innan spelarna färdas vidare välutbildade till seniorfotbollen i vår förening eller andra klubbar.

I syfte att nå målsättningen arbetar vi med följande nedbrutna mål:

- Att i alla lägen kunna erbjuda samtliga spelare utmaningar utifrån sin individuella situation.
- Att stärka den kollektiva lagkänslan, och fortsätta sprida budskapet av att det är roligt att träna fotboll i Gustavsbergs IF.
- Att alltid ha ett aktuellt, genomtänkt och konkurrenskraftigt träningsupplägg som sporrar och utvecklar spelarna.
- Att inrymma såväl topp som bredd och kunna delta i samtliga Sanktan-nivåer (lätt, medel, svår) utan att ha permanenta grupper i laget.

## Individanpassning, Nivåindelning & Toppning

Det finns en rad olika tolkningar av vad nivåindelning, individanpassning respektive toppning egentligen innebär, och det är därför viktigt att reda ut begreppen, och också tydliggöra hur vi ser på respektive område.

### **Individanpassning**

Detta är något som rekommenderas av Svenska Fotbollsförbundet för att leva upp till en utgångspunkt ifrån barnens behov:

”För att utvecklas behöver spelarna utmanas. SvFF rekommenderar att tränare använder sig av så kallad individanpassning, alltså utmaningar som baseras på spelarnas aktuella färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Dessa utmaningar bör ges i den träningsgrupp spelarna befinner sig i och olika former av cementerade nivåindelningar bör undvikas”

### **Nivåindelning**

Nivåindelning är det som ofta brukar kallas utvecklingslag eller akademilag och innebär att man skiljer spelarna åt i olika grupper, ofta i tidig ålder. Enligt Fotbollsförbundet så är riskerna med nivåindelning att föreningarna enbart nivåindelar baserat på fysisk mognad, att vi får lägre förväntningar på de spelare som för tillfället ligger efter och att vi inte drar nytta av de mervärden som mixade grupper ger. Dessutom riskerar vi att skapa höga förväntningar på elitgruppen med hög press på barnen som följd.



### **Toppning**

Toppning innebär att man låter de spelare som är längre fram i utvecklingen spela mer tid än andra under match, helt enkelt de som anses vara bäst, för att nå kortsiktig framgång (vinna matchen eller cupen).

### **Förhållningssätt till individanpassning, nivåindelning & toppning i Gustavsbergs IF**

I Gustavsbergs IF tar vi självklart avstånd från all form av toppning, då detta förutom att vara emot utgångspunkten i barnperspektivet också direkt skulle motverka vårt syfte att så många som möjligt ska finna glädje i fotbollen och fortsätta så länge som möjligt. Detta gäller såväl de som skulle få spela mer som de som skulle få spela mindre. Vi ser (bland flera andra) följande argument mot toppning:

- De spelare som ligger längst fram just nu utvecklas initialt men får samtidigt en enorm press.
- De spelare som just nu ligger längst bak får inte samma utvecklingsmöjligheter och känner inte att de bidrar eller är en del av gruppen.
- De spelare som ligger längst fram just nu har ingen fallskärm när det börjar ta emot och andra passerar dem i utvecklingen.
- Det ger konsekvensen att fler spelare slutar från bägge kategorier.
- Det segregerar gruppen/laget och skapar sämre social trygghet på träningarna.

Vad gäller nivåindelning så delar vi SvFF:s syn på att skapande av akademilag och utvecklingslag är en elitsatsning som är fel med utgångspunkt från barnens behov, men även ur ett utvecklingsperspektiv. Om vi cementerar grupper så hindrar vi dels barnen från att spela tillsammans och umgås och dessutom tar vi inte hänsyn till att barnen utvecklas och mognar i olika takt, vilket gör att vi tappar spelare som skulle kunna blomma senare.

Även när det kommer till individanpassning så är vi helt på samma linje som fotbollsförbundet. Om vi ska utgå ifrån barnens behov så behöver vi också ta hänsyn till att de mognar i olika takt och utvecklas på olika sätt. Vi försöker därför i den mån det är möjligt att individanpassa träning och matcher så att våra spelare får spela utifrån sin egen spelförmåga och på så vis utvecklas så mycket som möjligt.

Individanpassning handlar om svårighetsgrad i övningar och jämnhet i gruppen, inte att vissa får mer eller mindre tid på spelplanen (jmf "toppning"). Individpassning är vårt sätt att inom våra trupper ge alla spelare möjlighet att träna- och spela utifrån sin nivå. Individanpassning sker i form av att spelare får träna på moment utifrån hur långt man kommit i sin utveckling, **inte helt olikt skolan**. Spelarna tillhör fortfarande samma grupp och får uppleva fotbollen tillsammans med sina kompisar men har ändå möjligheten att genomföra träningar och matcher med spelare på samma nivå, vilket kan betyda allt från tekniskt, spelförståelse, koncentration och dagsform.

Individanpassningen ska **inte vara statisk** i form av uppdelade grupper som isoleras utan ska kunna förändras från träning till träning och match till match.

Eftersom det ofta förekommer missförstånd gällande individanpassningen, så kan det vara värt att klargöra vårt syfte med den:

- Att få så många som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt.



- Våra spelare ska ofta känna att de lyckas på träning och match och få en positiv upplevelse av fotboll.
- Ha ett individuellt fokus i träningen och därigenom skapa förutsättningar för varje spelare att utvecklas på sin nivå.
- Vid matchtillfället skapa förutsättning för så jämna matcher som möjligt där spelaren kan utvecklas både individuellt och som en del i lagspelet.

***I en förening som vår där vi får helt nya spelare varje år, och samtidigt har ett antal som har spelat länge, så vore det fruktansvärt orättvist mot bägge grupperna att låta dem träna på övningar med samma svårighetsgrad eller spela matcher mot samma motstånd. Detta skulle bara leda till att spelare från bägge grupperna skulle sluta eller söka sig någon annanstans.***

En anledning till att vi har infört individanpassningen är att vi tidigare har haft spelare som ville prova på att spela men slutade p.g.a. att det var för svårt att komma in när de andra låg så långt före.

#### **Individanpassning enligt 25-50-25 principen.**

I en trupp är utvecklingsnivån varierande. Man är helt enkelt på olika utvecklingsnivå inom samma åldersgrupp. Oftast är det lagom att träna med de som ligger på samma nivå. Ibland behöver man en utmaning. Då skall det finnas chans att träna med de som har kommit lite längre. Ibland vill man känna sig på en högre nivå, då ska det finnas möjlighet att träna med de som inte kommit lika långt. Detta kallar vi individanpassning enligt 25-50-25 principen och bygger på att:

- I en grupp är flertalet på samma nivå, men några har kommit längre och ungefär lika många har inte kommit lika långt.
- Träna ungefär 50% med de som är på sin egen nivå, 25% med de som kommit längre och 25% med de som inte kommit lika långt, känns som en lagom utmaning.

De flesta gångerna kan man lösa detta inom den egna gruppen, men ibland, får man låta några träna med en äldre/yngre grupp för att uppnå målet. På detta vis kan man hålla alla motiverade och både få utmaningar och känna sig duktiga.

Svårast är givetvis när de som kommit längre ska vara med de som inte kommit lika långt eller är yngre. Då gäller det för tränaren att använda dessa spelare som förebilder och låta dem vara med och visa, så de får känna sig duktiga. Det här kräver ett brett tränarengagemang, fungerar inte med den "ensamma" ledaren, bollsäcken och 30 spelare.

#### **Hur använder vi 25-50-25 individanpassningsprincipen praktiskt?**

Viktigt att alltid ha med sig vid all individanpassning är att spelarna är under ständig utveckling. Kunskapsnivån inom gruppen kan därför ändras snabbt. Spelare kan även vara duktiga på olika moment. Var därför flexibel i din indelning av grupper så att dessa inte blir permanenta. Spelarna är ofta själva medvetna om vilken nivå man ligger på, undvik därför att sätta det på pränt eller att tala om det för spelaren. Ha en ständig dialog med din spelare om vad den ska jobba på för tillfället, inte för att nå en särskild nivå utan för att följa spelarutbildningsplanen i Gustavsbergs IF.

**Vid träning:** Att låta spelare man tror, vill och klarar av att träna med äldre lag ska få göra det under vissa träningspass och vissa perioder för att få en utmaning. Samma gäller att spelare man tror har



utbyte av att träna med yngre ska få göra det om man vill. Att använda 25-50-25 vid träning går ut på att anpassa svårighetsgraden på övningen efter spelarna, att låta spelare som man tror klarar av en viss svårighetsgrad köra övningen tillsammans. Det är ok att dela in gruppen efter kunskaper om man varierar sammansättningen av gruppen, så att det inte blir samma som kör ihop varje gång. Syftet är ju att alla ska få en utmaning.

Exempel på en nivåanpassad träning:

- Uppvärmning/teknikdel med eller utan boll (gemensamt för alla, jobbar i resp. grupp med samma övningsmoment).
- Momentövning Anfallsspel/anfallsvapen (nivåanpassat). Utmana 1 mot 1 offensivt med avslut, (en grupp jobbar med passiv försvarare, en grupp jobbar med aktiv försvarare).
- Passningspel "smålag"/grunder anfallsspel (nivåanpassat). Genomförs med i huvudsak samma upplägg och syfte men med mindre variationer beroende på färdighet. Exempel på nivåanpassade variationer enligt nedan: 4 mot 4 kontra 4 mot 4+2 (olika numerär) Spel med styrning i tillslag (ökad svårighet) Spel på mindre/större yta (ökad/minskad svårighet) 4. Snabbhet/koordination/rörlighet/nedjogg (gemensamt)

Principen för olika svårighetsgrad kan användas vid alla övningar och smålagsspel det är bara din egen fantasi som sätter gränser.

**Vid match:** Förutom att låta spelare spela med yngre/äldre lag så kan man om man har minst 2 lag individanpassa gruppen och låta spelarna spela där de känner att de utvecklas bäst. Det gäller att hitta rätt utmaningsnivå för varje spelare. Viktigt att alla erbjuds minst 1 match i veckan. Tänk på att spelare kan växa och få bättre självförtroende om de får känna på ett snabbare spel eller genom att få "glänsa" på en enklare nivå. Även här ska man vara flexibel så att alla får pröva på olika nivåer och lära sig spela med olika spelare.

### **Utvärdering och uppföljning**

Gustavsbergs IF utvärderar och utvecklar ständigt modellen för individanpassning för att bäst möta verksamheten. Detta sker via en dialog mellan tränarna och föreningens styrelse. Utifrån de riktlinjer som presenteras i detta dokument är det ansvariga tränare som har mandat att på bästa sätt utföra nivåanpassning i träning och match. Har man som spelare/förälder frågor eller synpunkter på hur nivåanpassning implementeras i laget, är det till föreningens fotbollsansvariga man vänder sig. Det är inte meningen att ansvarig lagtränare inför, under eller efter träning och match ska behöva förklara varje nivåanpassning eller beslut, det skapar en omöjlig utbildningssituation. I de fall där föreningen via tränarna eller feedback från föräldrar märker att nivåanpassningen inte fungerar sätter styrelsen via fotbollsansvarig in extra resurser för att hjälpa till i truppen och tydligare förklara hur detta ska hanteras.



## Sammanfattning

För att så många som möjligt ska vilja spela fotboll så länge som möjligt i Gustavsbergs IF behöver vi alltid arbeta med ett individanpassat upplägg. Anpassar vi oss efter de som ligger längst fram så blir det för stor utmaning för de som inte kommit lika långt, och då slutar de för att de känner sig otillräckliga eller för att det är för svårt. Anpassar vi oss efter de som ligger längst bak, så tröttnar de som ligger längst fram och söker sig till andra klubbar, för att de inte får möjlighet att utvecklas hos oss. Det viktiga är att hela tiden påminna sig om varför vi har individanpassningen, dvs inte för att nå vissa resultat, utan för att vi utgår ifrån barnens behov. Dessutom behöver vi hela tiden ha med oss att barnen utvecklas och mognar i olika takt och därför behöver vi alltid se till att inte cementera grupperingar.

Slutligen är det viktigt att poängtera att de övningar vi kör på träningen och de matcher vi spelar bara är en liten del av all den tid vi spenderar tillsammans. För att bygga lagsammanhållning är det minst lika viktigt att ses och umgås som ett lag mellan matcherna och före och efter träningarna, mellan övningarna osv. Allt på träningen är inte nivåindelad, och vi startar och slutar alltid tillsammans oavsett vilka grupper som sedan gör vilka övningar. Om vi åker på cup med två lag så tittar vi alltid på varandras matcher och vi ska arbeta aktivt för att man inte heller umgås segregerat i lagen mellan matcherna. Åker vi sedan iväg på en cup där vi sover borta så ska ledarna aktivt se till att samåkning i bilar, aktiviteter, placering i sovsal o.s.v. sker på ett sätt som stimulerar "mixande", och inte på något sätt cementerar lagindelningen för själva matchspelet.

## Spelidé

Gustavsbergs IF:s spelidé är att utveckla spelare som vill och är trygga med att hantera bollen i alla situationer. Speluppfattning och förmågan att skapa sig tid och yta att hantera bollen ger spelarna möjlighet att själva fatta rätt beslut på planen, både i träning, match och egen träning.

Från tidig ålder innebär det att vi låter spelarna ta egna beslut i övningar och i match. Vi stimulerar till övningar där spelarna får många bollkontakter samtidigt som de hamnar i matchlika situationer där de måste värdera vilket beslut som är bäst. Som ledare ställer vi hellre frågor i form av "Vad tänkte du när du slog den passningen?" istället för att detaljstyra varje beslut.

Ramarna till vår spelidé kommer från de moment som vi lägger till varje år, i enlighet med Svenska fotbollförbundets "Spelarutbildningsplan" och dess progression. Ju äldre spelarna blir desto mer innehåll kommer till i form av spelsystem, moment m.m.

Spelidén är i grund och botten passningsorienterad men vi vill skapa en fotbollsmiljö där det är spelarna tillsammans på planen som avgör om passningen ska vara kort eller lång, bakåt eller framåt. Spelidén handlar också om att sätta sina lagkamrater i gynnsamma positioner genom att spela bollen på rätt fot, kommunicera på korrekt sätt och ge alla möjligheten att lyfta blicken från bollen.



## Sportmodell

Gustavsbergs IF organiserar sina lag utifrån principerna att vi ska utbilda och förbereder spelare oavsett ambitionsnivå. Den breda fotbollsutbildningen står inte i motsats till kvalitativ fotbollsutbildning i Gustavsbergs IF och vi tror på att utbilda, uppmärksamma och uppmuntra den potentiella talangen hos alla individer så långt upp i åldrarna som möjligt.

### Sportmodell – träningsmängd

Gustavsbergs IF:s principer för träningsmängd är följande:

- Kvalitet före kvantitet – mängden är viktig först när vi kan fylla den med innehåll av kvalitet.
- Progression – ju äldre spelarna blir desto mer tillåts man träna organiserat.
- Spontanfotboll står för en stor del av spelarnas individuella utveckling och passion för fotboll. Den organiserade fotbollen ska inte begränsa den spontana och båda delarna ska värdesättas.
- Att utöva andra idrotter ska möjliggöras långt upp i åldrarna, då forskningen visat att allsidig träning både hjälper till att utveckla fysik, motorik och förebygger skador, men även visat sig vara en framgångsfaktor om man vill nå långt inom sin prioriterade idrott.

### Sportmodell – match

Matcher ska ses som en förlängning av vår träningsverksamhet och ge spelarna möjligheten att prova de moment vi tränat på. Att alltid göra sitt bästa och även försöka vinna matchen är en grund i fotboll och är därför inget vi varken behöver förstärka eller förminska för barn och ungdomar.

Principer vid match:

- Enkla rutiner och genomgångar – välj få och tydliga saker att fokusera på innan match, i pauserna och efter. Positiv feedback är ett krav.
- Positiv förstärkning. Fokusera feedback under match kring de delar ni valt ut och gärna tränat på innan.
- Mycket speltid med få avbytare.
- Fokus på att göra sitt bästa och att ta ansvar för sin egen och lagets insats.
- Fair play vid alla tillfällen.

### Sportmodell – Cuppolicy

Cuper ska vara ett komplement till tränings- och tävlingsverksamheten. Cuper är till för att erbjuda spelare och ledare möjlighet att spela mot nya lag, göra roliga resor tillsammans och bygga en lagsammanhållning.

- Upp till P/F9 sker cupdeltagande med fördel i närområdet/distriktet och bör därför inte vara cup med övernattnig.
- Även i åldrarna P/F10-11 rekommenderas främst cuper i närområdet. Möjliggör så alla spelare får delta i minst en cup per år, detta gäller såväl sportsligt som ekonomiskt.
- Cuper med övernattnig bör planeras i god tid innan, gärna minst ett halvår, för att ge alla inblandade möjlighet att delta. Geografiska trupper har möjlighet att via lagkonton spara pengar över flera år om man har ett långsiktigt mål att åka på en längre resa/cup.





Gustavsbergs IF ser gärna att lagen åker på cuper. Klubben sponsrar med en specificerad summa pengar per år till cupspel.

3-spel XXX:-/åldersgrupp, 5-spel XXXX:-/anmält lag i seriespel, 7-spel XXXX:-/anmält lag i seriespel, 9-spel XXXX:-/anmält lag i seriespel, 11-spel XXXX:-/anmält lag i seriespel

Träningsläger faller i de flesta delar in under cuppolicy, där resor inom distriktet rekommenderas för de yngre trupperna och god framförhållning och planering är en framgångsfaktor.

*Alla vill åka på cup men har alla råd? Resonera i föräldraorganisationen hur ni möjliggör för alla spelare att få uppleva cuper och träningsläger. Sponsring och arbetsinsatser kan vara bra sätt att få ihop pengar samtidigt som man lär spelare att arbeta mot ett mål tillsammans.*

## **Appendix 1 – Barnkonventionen**

FN:s konvention om barns rättigheter är ett rättsligt bindande internationellt avtal som slår fast att barn är individer med egna rättigheter.

Barnkonventionen innehåller 54 artiklar som alla är lika viktiga och utgör en helhet. Det finns dock fyra grundläggande och vägledande principer som alltid ska beaktas i frågor som rör barn.

**Artikel 2:** Alla barn har samma rättigheter och värde.

**Artikel 3:** Barnets bästa ska komma i första hand vid alla beslut som rör barn.

**Artikel 6:** Alla barn har rätt till liv och utveckling.

**Artikel 12:** Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

För idrotten är även följande artiklar från barnkonventionen viktiga.

**Artikel 15:** Barn har rätt att starta och delta i föreningar och organisationer.

**Artikel 31:** Varje barn har rätt till lek, vila och fritid.



## Appendix 2 – Q/A

För att ytterligare konkretisera vår policy för spelarutveckling har vi försökt utgå ifrån ett antal frågeställningar som kan dyka upp.

***”Det låter väl bra att alla spelare ska få utmaningar på sin nivå, men finns det inte en risk att vi skapar ett A- och ett B-lag? Om det är en önskan att ha ett A och ett B lag så vore det väl ärligare att i så fall tydligt bilda ett utvecklingslag och vara öppen med det. I och för sig går det emot all idrottslig forskning...”***

Det är absolut inte vår önskan på något sätt att skapa ett A- och ett B-lag i laget, och definitivt inte heller att bilda ett utvecklingslag. Tvärtom så är vi helt emot det som brukar benämnas som nivåindelning där man tidigt selekterar ut och cementerar lag. Mycket riktigt så går det emot forskningen och dessutom så är det helt emot de riktlinjer som SvFF har för spelarutbildningen i föreningarna där utgångspunkten ska tas i barnens behov och olikheter vad gäller mognadsgrad och utvecklingskurva. Vår vision och målsättning innebär ju att vi vill att så många som möjligt ska känna glädje i fotbollen och fortsätta så länge som möjligt och då vill vi ju självklart hålla ihop gruppen som ett lag oavsett aktuell nivå på varje individuell spelare.

***”Ska inte Gustavsbergs IF ha breddlag? Räcker inte nivåindelningen i Sanktan, måste vi även dela upp träningarna?”***

Gustavsbergs IF är mycket riktigt en breddförening där det ska finnas plats för de som vill börja spela fotboll som tolvåringar likväl för de som har spelat länge och har kommit långt i sin utveckling. Vår uppfattning är att det är precis det som präglar en breddförening; att det finns plats för alla oavsett ambition och kunskap, inte att alla måste vara på samma nivå eller ha samma målsättning med att spela fotboll. Hur får man då ihop en sådan verksamhet utan att tappa de som ligger längst fram eller de som ligger längst bak? För att hitta svaret utan att gå på känsla har vi även här försökt att ta stöd i det material som SvFF har tagit fram, och deras rekommendation är att utgå ifrån barnperspektivet:

***”För att utvecklas behöver spelarna utmanas. SvFF rekommenderar att tränare använder sig av så kallad individanpassning, alltså utmaningar som baseras på spelarnas aktuella färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Dessa utmaningar bör ges i den träningsgrupp spelarna befinner sig i och olika former av cementerade nivåindelningar bör undvikas”***

Som vi ser det så är det precis detta vi försöker göra, dvs. utan att dela upp lagen i ett utvecklingslag och ett breddlag så ser vi till att lägga upp både träningar och matchspel utifrån individernas behov. Vi är dessutom noga med att aldrig cementera grupperna, utan vilka som tränar på vad eller vilka som spelar med varandra i de olika Sanktan-nivåerna varierar beroende på aktuell situation. Här är det såklart så att variationen kommer att vara större i Sanktan-matcherna över tid, men med tanke



på barnens olika mognadskurvor så är det rimligt att tro att många kommer att röra sig mellan grupperna över åren.

Oavsett vilket så är det viktigaste att komma ihåg varför vi har individanpassad utbildning: Att alla ska få rätt möjligheter att känna sig lyckade och duktiga och därigenom tycka att fotbollen är rolig längre framöver. Dessutom så tror vi att individanpassningen vid matcher också motverkar toppling, vilket är något som vi tar absolut avstånd ifrån.

Alternativet för matcherna skulle vara att bara anmäla lag till medelnivån i Sanktan, men det skulle ju bara cementera grupperna mer, då de som ligger längst fram aldrig skulle få spela med varandra, och heller inte de som inte har kommit lika långt i utvecklingen, eftersom matcherna då skulle bli ojämna.

***”Barnen blir äldre och är medvetna om vad som händer. Hur kul är det om det är vissa kompisar de aldrig får spela match eller träna ihop med?”***

Att det skulle bli så att barnen har vissa kompisar som de aldrig varken får träna med eller spela match med känns som en väldigt obefogad oro för den som har helhetsbilden. Vår uttalade målsättning för samtliga våra ungdomslag som deltar i Sanktan 7-spel och uppåt, är att alla spelare ska ha deltagit i match i minst två (och gärna samtliga) nivåer när säsongen är slut. Det är ledarnas uppgift att kontinuerligt utvärdera detta för att se till att ambitionen efterlevs. Om ett lag anmäler sig till samtliga nivåer (lätt, medel & svår), så är vår rekommendation att använda medel-serien just för att tillgodose att det inte blir så att vissa aldrig får spela tillsammans.

Vad gäller träningarna så är det aldrig så att hela träningen genomförs uppdelat. Vi startar och slutar alltid gemensamt, och grupperna varierar dessutom över tid. Vi ska dock alltid vara vaksamma och noggranna och lägga mycket energi och tid på att verkligen undvika att cementera grupper och fokusera på att vi är ett och samma lag.

Nedan listas ytterligare konkreta exempel på hur våra lag ska arbeta med detta:

- Se till att växla ledare på matcherna för att ytterligare motverka cementering av grupper. Det innebär att ledare ibland åker på matcher trots att de egna barnen inte är med och spelar.
- Samverka med närliggande åldrar om underlag saknas för att spela i flera nivåer i Sanktan. Detta kan ibland krävas för att ge alla utmaningar på rätt nivå.

***”Det gör ont i hjärtat när jag ser barnen kämpa men ändå förlora stort, och jag vet att vi kunde haft större chans till bra resultat om lagen bara var jämnare fördelade.”***

Självklart önskar vi ju att våra barn skulle vinna de flesta matcherna, men det är trots allt så att ibland vinner man och ibland förlorar man i fotboll, och vi tror att just mixen av att vinna och förlora är något som behövs för fortsatt utveckling. Detta måste också ses ur perspektivet för en hel säsong och vi kan inte titta på en enskild cup eller match. Om vi utgår ifrån barnens individuella behov, så är det ju faktiskt så att det ibland är nyttigt att ställa upp i cuper eller matcher mot äldre eller svårare



motstånd utifrån gruppens nivå där vi ju faktiskt vet på förhand att det kommer att bli svårt att vinna, bara för att vi tycker att vi är redo för den utmaningen eller helt enkelt behöver känna på att förlora. Här har alla ledare och föräldrar i Gustavsbergs IF ett gemensamt ansvar att inte låta upplevelsen vara styrd av resultatet. Vi kan ständigt bli bättre på att låta utveckling gå före resultat, vilket också finns väl sammanfattat av SvFF.

”Spelarutbildning ska alltid fokusera på utveckling före resultat. Konkret handlar det om att tona ner vikten av gjorda mål för att istället fokusera på prestation och utveckling. Det handlar om att locka till ansträngning och uppmuntra till nyfikenhet och att berömma spelarna när de vågar prova nya utmaningar. Synsättet genomsyras av en tro på att alla kan utvecklas och bli bättre, vilket skapar förutsättningar för ett bra lärande snarare än ett synsätt där tron är att några barn är ”talanger” och andra inte.”

***”Vi känner oss oroliga för sommarens cuper. Hur bra blir det när laget ses i sovsalen på kvällen när ena laget vunnit med 10-12 mål och det andra förlorat med lika mycket. Det bygger inte precis laganda, att man är ett lag och inte heller självförtroende hos barnen som hamnat i "B-laget"..."***

Om resultatet är den måttstock vi använder för om det blir en positiv upplevelse att åka på cup tillsammans så är frågeställningen relevant, men då borde våra lag ärligt talat bara åka med ett starkt lag på cuper, och inte åka överhuvudtaget om vi inte är säkra på att laget kommer att prestera till 100%. Nu är det ju så att oavsett lagen delas in så kan något av lagen förlora med 10-0, eller vinna med samma siffror, beroende på vilket motstånd man stöter på.

Vi tror att upplevelsen att åka iväg tillsammans hela laget på en cup för många handlar till största delen om att gå på disco tillsammans, åka och bada, kolla uppträdanden osv. För några så kommer såklart också prestationen på planen att vara viktig, men det gäller långt ifrån alla. Lagandan tror vi att vi bygger genom att vara ett stort antal personer som åker tillsammans och gör saker tillsammans, hejar på varandra, sover tillsammans och skrattar osv. Av den tid ett lag är iväg kanske 5-10 % handlar om fotbollsmatcher. Det viktiga är att samtliga barn känner sig delaktiga och får möjlighet att spela lika mycket.

Vi tycker också att det är viktigt att behålla perspektivet att se till ALLA individer i laget och inte vara för snäv i sitt tänkande. Om vi har en grupp av spelare i laget som under det senaste året har gått framåt väldigt mycket och är fokuserade på sin träning. Hur kommer de att känna om de inte får chansen att prestera tillsammans med de som är på samma nivå, när de har kommit på alla träningar för att de älskar fotboll och vill utvecklas. När de var och tränade på en stenhård plan i minusgrader i februari för att utvecklas och bli bättre så stannade andra hemma därför att det inte kändes så roligt eller viktigt att träna när det inte var varmt och skönt ute. Bägge dessa inställningar är självklart helt ok, då vi är en breddförening där det ska finnas plats för alla olika ambitioner, så länge man vill ha roligt tillsammans. Däremot blir det väldigt fel om bredd bara ska innebära att man enbart tar hänsyn till de som inte har kommit lika långt i utvecklingen. Om vi inte också beaktar ambitionen och viljan hos dem som idag ligger längst fram så är det istället dessa spelare som kommer att lämna vårt lag, och då har vi misslyckats precis lika mycket som om någon lämnar av annan anledning. En relevant



frågeställning är också på vilket sätt man stärker självkänslan hos en spelare som får spela i ett lag där många är på en annan nivå och man känner sig underlägsen? Vi tror att detta i sig utgör en risk för konflikter och motsättningar i laget p.g.a. olika förutsättningar och förväntningar.

Självklart finns det för- och nackdelar med bägge förhållningssätten, och det går att argumentera för bägge vägarna. Vi är också väl medvetna om att hur vi än gör så kommer någon med all säkerhet att tycka att vi borde gjort annorlunda. Gustavsbergs IF som förening måste ändå ta perspektivet att alla i laget ska fortsätta ha roligt och utmanas från sin nivå. Även de som har kommit längst. Vi tror därför att det är viktigt att inte göra på samma sätt varje gång.

***"Det är jättesvårt för mig som ledare när föräldrarna kommer och är missnöjda. Jag vet inte hur jag ska hantera det."***

I Gustavsbergs IF är vi transparenta och öppna med hur vi tänker och resonerar kring dessa frågor. Det viktigaste från ledarhåll är att tydliggöra hur vi tänker som förening och ledare. Om det då finns föräldrar som inte delar vår syn så har vi åtminstone förmedlat att det finns en genomgående tanke i det vi gör, och varför vi gör det.

Känner du ett för hårt tryck från föräldrarna eller att du inte klarar av att förklara vår policy för dem, så ska du söka stöd hos föreningens fotbollsansvarige.

***"Jag tycker att det här är fel. Det gör mig arg att se hur lagen delas in. Jag vill säga till, hur gör jag?"***

I Gustavsbergs IF välkomnar vi självklart avvikande åsikter och tar mer än gärna en vidare diskussion kring denna minst sagt komplexa fråga, enskilt eller i grupp. Vi önskar dock att vi håller denna diskussion mellan vuxna, då föräldrars inställning och sätt att uttrycka sig påverkar barnens upplevelse. Vi tror också att det är bra om ev. synpunkter levereras i ett sammanhang där det finns tid för bemötande och diskussion, och inte när vi t ex befinner oss på en match tillsammans med barnen. Om du inte når fram till ledarna, kan du söka stöd hos föreningens fotbollsansvarige.