

27 juni 2024

Utkast till nivåanpassning IK Oddevold

Frågeställningar



- Vad är nivåanpassning?
- Hur nivåanpassar man?
- När börjar man nivåanpassa?
- Varför ska man nivåanpassa?
- Nivåanpassning vs nivåindelning
- Nivåanpassning vs toppning

IKO:s skrivning



Revidering
på gång

Nivåanpassning

Upp till 15 år

Vi är försiktiga med nivåanpassning under 15 år.

Vid träningar kan man ibland under del av träningen (max halva tiden) sätta samman de som för tillfället kommit längst i sin fotbollsutveckling i träningstruppen.

Vid matchspel använder vi oss inte av ett "första-lag" i det fall vi har två lag inom samma åldersgrupp.

Vid turneringar spelar vi med jämna lag från samma åldersgrupp.

Från 15 år

Här stegras resultat-tänkandet och därigenom finns möjlighet att påbörja nivåanpassning även i matcher.

Vid nivåanpassning i träning och/eller match är det av största vikt att ledare kommunicerar tydligt med spelarna om vilka förutsättningar som gäller och hela tiden är lyhörd för att ändra i grupperna.

Oddevoldtråden (180530): <https://www.oddevold.org/Document/Download/1326179/7686865>

Omvärlden



Nivåanpassning

För att inkludera alla

Nivåanpassning vs Toppning

- Toppning är när man prioriterar några spelare på andra spelares beaktad.
- Nivåanpassning ger alla möjlighet att träna och spela match utifrån sin egen ambitionsnivå, intresse och utvecklingsnivå för dagen.
- Toppning är ofta en ledares jakt på kortsiktig framgång.
- Nivåanpassning är när man sätter spelarens långsiktiga behov och utveckling i centrum.

Vad är nivåanpassning?

- Nivåanpassning handlar om att en spelare får möjlighet att träna och spela tillsammans med andra spelare på samma utvecklingsnivå, där ett ömsesidigt utbyte kan ske.
- När man anpassar träning och matcher så att alla kan delta, utvecklas och ha kul.
- När man försöker få till så jämna matcher som möjligt.
- När tränaren tar ut laget för att spelarna ska utvecklas så mycket som möjligt och spelarna kan spela och kämpa för att vinna en jämn match.

Hur nivåanpassar man ?

- Skapar övningar som lätt kan anpassas efter svårighetsgrad.
- Anmäl laget i två eller flera olika matchmiljöer alt. anpassa laget efter motståndet.
- Hitta träningsmatcher där ni möter lag med ungefär lika många i truppen. Dela sedan upp trupperna i 2-3 matcher.

När börjar man nivåanpassa?

- Från början!
- Ställer krav på ledarna. Svenska Innebandyförbundet säger, "Som ledare ska man verka för en nivåanpassad utbildning"
- Förklara för spelarna och föräldrarna varför man nivåanpassar.

Varför ska man nivåanpassa?

- För att få så många som möjligt att spela innebandy så länge som möjligt.
- För att barnen oftare känner att de lyckas på träning och match.
- Att få till jämna matcher och träningar. Det är vad som är mest utvecklande för alla innebandyspelare.
- För att alla ska kunna utvecklas.

Summering!

En tanke om nivåanpassning bör finnas både på träning och match, dock inte hela tiden så det utvecklas A- och B-lag, men för att ge möjlighet till utveckling. Även intresse för sporten i allmänhet, träningsnärvaro eller social mognad kan utgöra underlag för vilken "nivå" en spelare har. Nivåanpassning syftar aldrig till att vinna matcher, till skillnad mot toppning som alltid gör det.

Den personliga utvecklingsnivån är givetvis inte den samma hela tiden, utan förändras över tid beroende på hur mycket man tränar, hur man växer och hur man utvecklas socialt. Det är utifrån det oerhört viktigt att ledare är flexibla och följer spelarnas utveckling så att inte träningsgrupper blir statiska.

Utifrån en tanke om långsiktighet utan resultatfokusering ska fokus läggas på den individuella utbildningen och utvecklingen. Därför ska varje spelare ha möjlighet att utvecklas utifrån sitt kunnande, dagsaktuella utvecklingsnivå och intresse.

Källa:

https://www.laget.se/BjorklingeBK_/Document/Download/332747/6518368

Nivåanpassning

Här är föreningens syn och rekommendationer gällande toppning och nivåanpassning

Hur ser föreningen på toppning/speltid?

Vi definierar toppning som "när en eller flera spelare får oacceptabelt lite speltid i en match och detta görs medvetet av tränaren som ett led i att uppnå ett bättre resultat och framgång på kort sikt. Toppling är aldrig någonsin tillåtet inom Bromstens IK ungdomsfotboll. En riktlinje vad gäller speltid är att en spelare bör vara på plan minst ca 50% av speltiden om inget särskilt (skada, olämpligt uppträdande, frivilliga byten) inträffar under matchen.

Hur ser föreningen på nivå anpassning?

Definition nivå anpassning: "Att organisera träningsgrupperna/årskullarna så att spelarna i träning och/eller match tränar/spelar med och mot spelare som befinner sig på en liknande fotbollsmässig kunskapsnivå som gör att de utvecklas och som också ger varje spelare/individ en möjlighet till en spelmässig utmaning och känna att de 'lyckas' på träning och match.

Då Bromstens IK inte bedriver något förstalags verksamhet eller har uttalade utvecklings-/akademi lag så kan även behovet av en nivåanpassning vara större.

Bromstens IK rekommenderar att vi på träning nivåanpassar spelarna i de sammanhang där det tillför något fotbollsmässigt, t.ex. vid smålagsspel och övningar där ett flertal spelare samverkar med varandra. Det är dock viktigt att man inom en årskull arbetar för att skapa en känsla av samhörighet och för att bygga upp en lagkänsla. Vi ska därför försöka att undvika att inom en vanlig träningsgrupp skapa fasta undergrupper eller att bedriva näst intill all träning i statiska indelade grupper. Det är vad man kallar nivåindelning och är inget klubben rekommenderar.

I matchsammanhang är en nivåanpassning att rekommendera från det år man börjar spela 7 mot 7 då även Stockholms fotbollsförbund börjar att nivåanpassa seriespelet. Bromstens IK:s målsättning är att alla spelare ska spela merparten av sina matcher på "rätt" nivå om möjligt, dvs. med och mot spelare som befinner sig på en likartad fotbollsmässig kunskapsnivå. För att stärka sammanhållningen inom en träningsgrupp är det dock viktigt att man aldrig har fasta match lag inom en grupp, en rotation av spelare mellan olika nivåer måste alltid förekomma.

Vissa spelare kan också ges möjlighet till en spelmässig utmaning inte bara inom den egna träningsgruppen utan även via rotations träning och matchspel med ett år äldre spelare. Rotationsträning/match görs i samråd mellan ledare i de olika årskullarna.

I Bromstens IK är varje årskull/träningsgrupp unik, både vad gäller spelarantal och övriga förutsättningar, vilket gör att variationen därför kan bli stor. Det är upp till ansvariga ledare i resp. årskull att, mot ovanstående bakgrund, komma fram till vad som är den mest lämpliga organisationen för resp. årskull.

Bakgrunden till ovanstående ställningstagande är följande. Alla barn utvecklas olika. Mellan två olika barn som är födda samma år kan det skilja ett år kronologiskt medan den fysiska och psykiska utvecklingen kan skilja upp till tre år. Så långt det är möjligt ska träningen därför anpassas till den inlärningshastighet, kunskapsnivå och mognadsnivå den enskilde spelaren har. Alla behöver få lyckas och känna bekräftelse samt få en utmaning utifrån sina förutsättningar. Det skapar spänning och glädje. I skolan får ett barn som är duktigt i matte chansen att försöka sig på svårare tal. Det borde inte vara någon skillnad inom fotboll. På motsvarande sätt saknas anledning att sätta barn i situationer de inte har förutsättningar för att klara av.

Skribent: Ordförande Claes Kuntze



Bromstens IK
Följ oss för uppdateringar

Följ

Källa: [Nivåanpassning | Bromstens IK \(laget.se\)](#)

Omvärlden

Vad är nivåanpassning?

Nivåanpassning/Individanpassning (RF:s tolkning) Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt

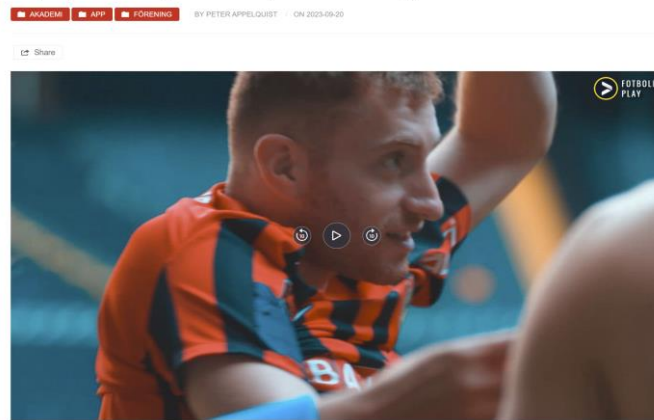
Nivåanpassning innebär:

- Få så många att spela fotboll så länge som möjligt
- Barnen känner ofta att de "lyckas" på träning och match.
- Att få till jämna matcher så att alla utvecklas.
- Alla barn får lära sig att ta ansvar på träning och match.
- Skapar en stark lagkänsla och trygghet i laget/gruppen.

Källor: Unicef.se, regeringen.se; Riksidrottsförbundet, Fotbollens Spela, Lek och Lär, SVFF:s Tränarutbildning C

Källa: [fragor-och-svar-om-barnkonventionen.pdf \(stff.se\)](#)

Viaplays reportage om BP-spelare i landslaget



Källa: [Viaplays reportage om BP-spelare i landslaget](#)



Nivåindelning, nivåanpassning och toppning

Hur ser en bra tränings- och utbildningsmiljö ut kan man fråga sig. Ja, naturligtvis så står lärande och utveckling i centrum liksom att prestation går före resultat som nämnts ovan. En annan aspekt är hur träningsgruppens sammansättning ser ut. Är det t.ex. bäst att alltid träna med spelare som är "lika bra" som jag själv eller kan det finnas fördelar med att ibland träna med "bättre" och ibland med "sämre"?

Låt oss presentera några begrepp som ofta används runt den blandade träningsgruppen:

- **Nivåanpassning** är när man anpassar träning och matcher så att alla kan delta och ha kul.
- **Nivåindelning** är när man låter de spelare som för stunden är längre fram i utvecklingen träna och spela matcher tillsammans.
- **Toppling** är när man låter de spelare som tränarna anser vara bäst få mer speltid än någon annan i laget under en match.

Nivåanpassning utgår från individen och innehåller där utförandet anpassas efter individens förutsättningar. Detta är naturligtvis alltid eftersträvsvärt. Problematik kan dock uppstå när grupper skapas. Kan man tillgodose alla i en grupp om de ingående individerna har olika önskemål och behov?

Nivåindelning utgår ofta från spelarens färdighet och gruppen indelas därefter. Rätt använt kan detta vara en fungerande metod (se 25-50-25 nedan). Alltför ofta är det dock fler som förlorar än vinner på denna typ av indelning.

Toppling används oftast för att vinna matchen. Det är förmodligen det enklaste sättet att just vinna en match. Som vi redogjort för ovan handlar dock inte spelarutbildning om att vinna matcher utan om långsiktigt lärande.

Den blandade gruppen och 25-50-25 modellen

När du tränar med bättre så måste du vara på hjälpänn och tar kanske inte "så mycket plats" utan "höjer" dig att spela det enkla spelet dock i ett högt tempo. Du "tvingas" prestera på topp. När du tränar med sämre måste du ta större ansvar för laget och omgivningen. T.ex. måste du vara ännu noggrannare med en passning till en sämre spelare då denna endast klarar av att ta emot bollen om passningen är perfekt. I denna miljö krävs inte alltid en toppprestation. Vårt resonemang bygger på att det bästa är en variation mellan dessa tre sammansättningar där du kanske tränar:

- 25% med "bättre"
- 50% med de som är "lika bra"
- 25% med som är "sämre"

I ett klubbtag som inte är selekterat och alla tillåts vara med så har du ofta en spridning i kunskap och ambition bland dina spelare – **den blandade gruppen**. Även här kan vi ofta prata om en fördelning i ovanstående andelar 25-50-25.

Hur kan vi då tillgodose träningsbehovet i en sådan grupp? Om vi börjar med mittskiktet så kan dessa få sitt behov tillgodosett inom den egna träningsgrupp, där finns ju både bättre, sämre och lika bra spelare och genom att ledarna dynamiskt fördelar spelare i olika grupper kan ovanstående fördelning uppnås. Då är det svårare med "de bättre" och "de sämre". För de bättre kan man i en förening söka samarbetet med äldre åldersgrupp där de bättre spelarna kan delta i träning och match vid ett visst antal tillfällen. Det är dock viktigt att man fortfarande har sin hemmatillhörighet och utgångspunkt i den ursprungliga åldersgruppen. T.ex. så är det tränaren i den ursprungliga träningsgruppen som "bestämmer" och för dialogen med spelaren.

Hur gör vi då med den "sämre" delen så att även dessa ibland får vara bäst? Detta fall är lite känsligare då man inte gärna vill bli utpekad som en av "de sämre". En lösning kan vara att den dagen i veckan som de lite bättre tränar med äldre åldersgrupp så tränare resten (dvs de övriga 75%) med yngre åldersgrupp och att man i denna nya träningsgrupp jobbar med dynamisk nivågruppering.

Om man i föreningen inte har äldre och yngre lag kan detta samarbete sökas i t.ex. grannföreningen som kanske har samma behov. Notera också att i många övningar så spelar det ingen roll om en är bra eller dålig, då det inte påverkar omgivningens prestation. Som ledare är det bra att vara medveten om när övningen kräver nivågruppering för bästa resultat och när så inte är fallet. Notera att all form av nivåindelning/gruppering bör vara dynamisk då spelarnas utveckling och utvecklingsnivå är just dynamisk och skiftar över tid.

Källa: [Spelarutbildningsmatris Förklaring \(gbgfotboll.se\)](#)

Grunden till nivåanpassning hos IKO



Klubben

- Balans mellan bredd och elit
- Utgår från IKO:s målsättning med ungdomsverksamheten, beskriven i Oddevoldstråden

Spelaren

- Sätta rätt nivå på utmaning och coaching
- Utgår från spelarens vilja, motivation och inställning samt kunskap och mognad

Ungdomsverksamhetens uppdrag

IK Oddevolds arbete ska genomsyras av ett individperspektiv som gör att vi kan förena en social fostran och ett socialt ansvarstagande med elitverksamhet.

Verksamheten syftar till att ungdomsspelarna utvecklas till att bli bra A-lagsspelare

Alla, oavsett om de blir elitspelare eller inte, ska känna att de fått chansen att utvecklas maximalt utifrån sina egna förutsättningar.

Verksamheten ska vara så utformad att de som inte blir spelare ska kunna tänka sig att fortsätta i IK Oddevold som ledare eller supportrar.

Resultat prioriteras endast i IK Oddevolds A-lag, men ett stegrande resultattänkande från och med 15 år bör finnas för att minska avståndet mellan junior- och A-lag.

Varför nivåanpassning



- Nivåanpassning är en metod som vi tror på och vi har presenterat vår tolkning för klubbens ungdomsutskott.
- Nivåanpassning är en metod som tar hänsyn till att spelarnas utveckling är individuell, både när och hur de "löser koden" med sitt fotbollsspel.
- Vi är åldersmässigt ett 7-mannalag, men av anledningar vi har pratat om vill vi ge de som kommit längre i sin utveckling en ökad utmaning och är därför även med i en högre division och spelar 9-manna mot spelare som är ett år äldre.
- Det är samma strategi som i skolan där de som har kommit längst i t.ex. matten får extrauppgifter.
- På samma sätt finns extra stöd för de som behöver komma ifatt.

#uppåtframåt

Varför nivåanpassning



- Vårt mål är att alla våra killar ska ha roligt och utvecklas i fotbollen på ett sätt som passar dem bäst.
- Vi anpassar nivån på utmaning och coachning utifrån spelarens vilja, motivation och inställning samt kunskap och mognad.
- Kallelse till match sker efter träningsnärvaro, det är vedertaget och accepterat.
- Det finns inget som säger att alla ska spela en viss mängd 7- respektive 9-manna-matcher.
- Alla ska få prova, men om vi ser att spelare på träningar och träningsmatcher inte är redo för 9-manna seriespel så är det varken bra eller schyst mot någon att sätta in dem där.
- Lika olämpligt som att i en match sätta in en spelare i en position som han inte är redo för.
- Vi vill alla spelare ska ha roligt och utvecklas i fotbollen.

#uppåtframåt

Varför nivåanpassning



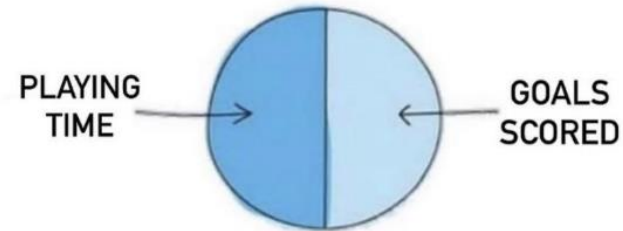
- Nivåanpassning i ungdomsfotboll handlar mer än bara speltid. Det handlar om att ge varje spelare den bästa möjliga chansen att utvecklas och trivas i sporten.
- För unga spelare är det viktigt att de deltar i matcher och träningar som är anpassade efter deras nuvarande skicklighetsnivå, fysiska utveckling och mognad.
- Detta innebär att vissa spelare kan vara redo för niomannaspel, medan andra kan dra större nytta av sjuemannaspel där de får fler beröringar på bollen och kan bygga upp sitt självförtroende.
- Vårt mål är att varje spelare ska känna sig framgångsrik och ha kul. Genom att anpassa nivån på matcherna kan vi se till att varje spelare får de utmaningar och den support han behöver för att fortsätta växa som fotbollsspelare.
- Vi vill att de ska utveckla sin teknik, förståelse för spelet och sin förmåga att samarbeta med lagkamrater, vilket är avgörande för deras långsiktiga framgång och glädje i sporten.
- Vi uppskattar föräldrarnas stöd och förståelse när vi arbetar tillsammans för att ge alla våra unga spelare den bästa möjliga fotbollsresan.

Varför nivåanpassning

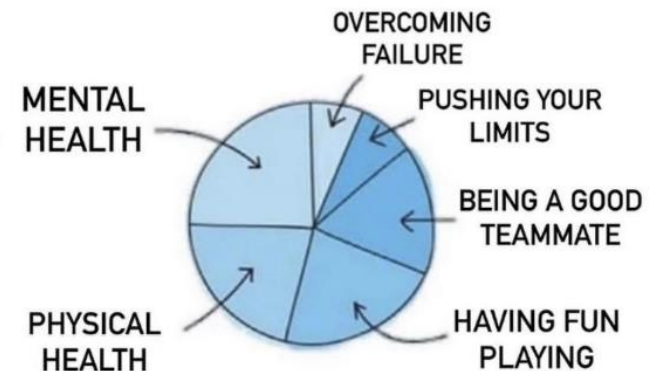


- Hur vi lärts att mäta framgång inom sport
 - Speltid
 - Gjorda mål
- Ett bättre mått
 - Övervinna misslyckanden
 - Tänja på dina gränser
 - Vara en bra lagkamrat
 - Ha kul när du spelar
 - Mental hälsa
 - Fysisk hälsa

HOW WE'RE TAUGHT TO MEASURE SUCCESS IN SPORTS



A BETTER MEASURE

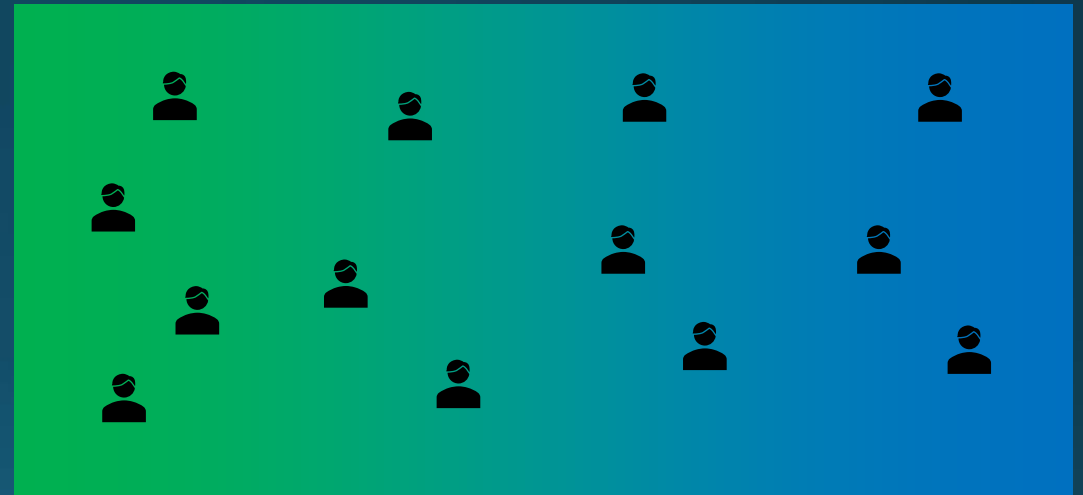


Metod

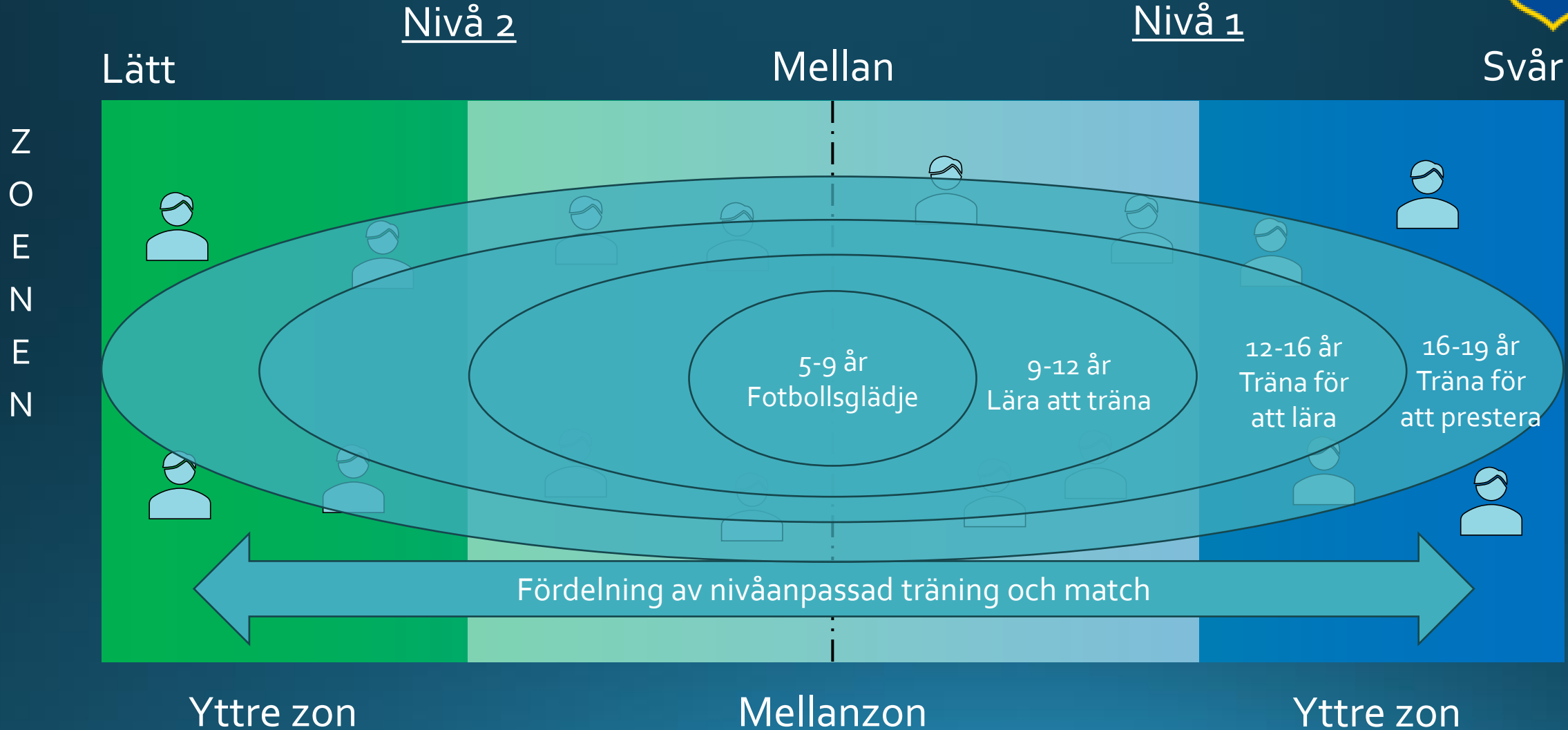


- Spelarna befinner någonstans sig inom zonen utifrån sina förutsättningar, kunskaper och färdigheter
- Spelarnas personliga utveckling förflyttar dem i zonen
- En med åldern ökande del av träning och match anpassas efter spelarens nivå
- Merparten av träning och match för spelare i de yttre delarna av zonen är anpassad efter spelarens nivå
- Bedömning inom områdena: teknik, fys, spelförståelse anfall och försvar, social och emotionell kompetens och målvakt

Zonen



Tillämpning



Kunskaper och färdigheter



U
N
D
E
R
L
A
G

Område*	Övar	Enkel	Utvecklad	Välutvecklad	Kommentar
Teknik					
Fys					
Spelförståelse anfallsspel					
Spelförståelse försvarsspel					
Social och emotionell kompetens					
Målvakt					

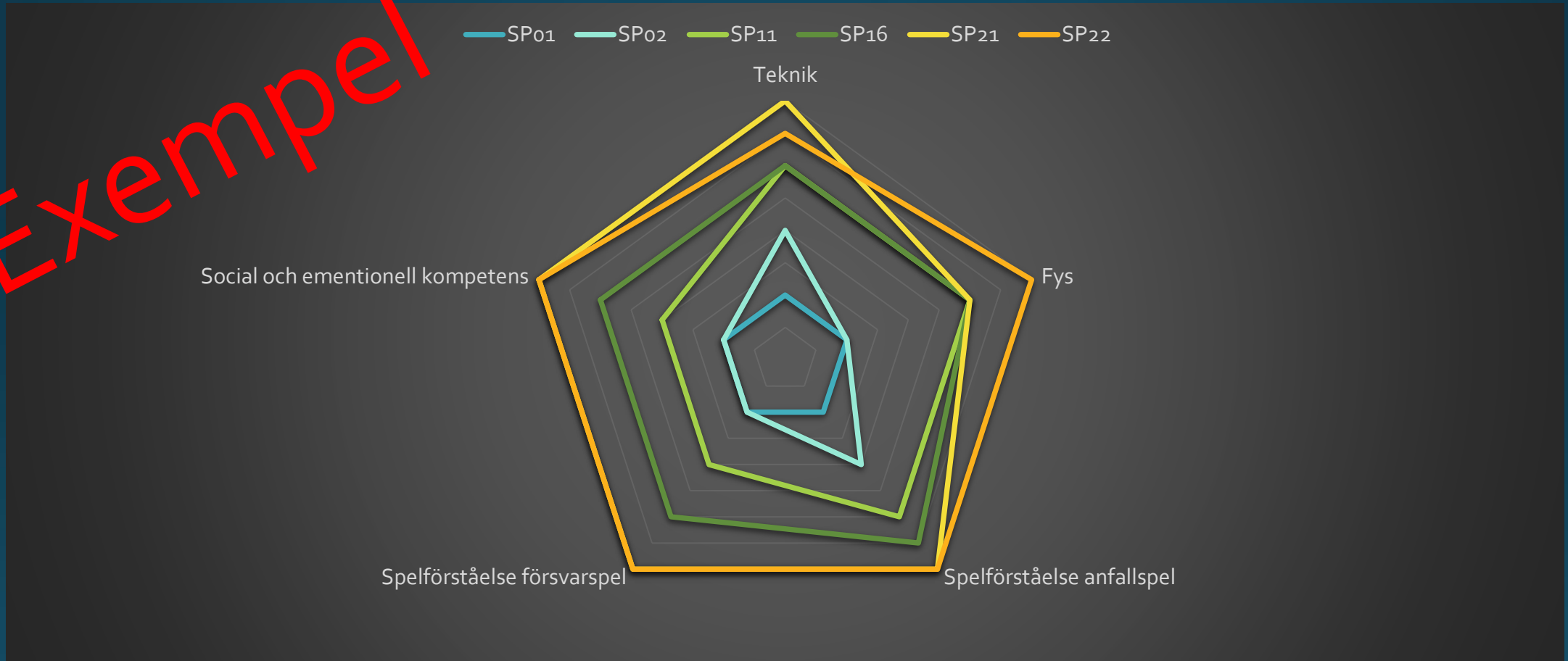
*Underlag från matris

Kunskaper och färdigheter

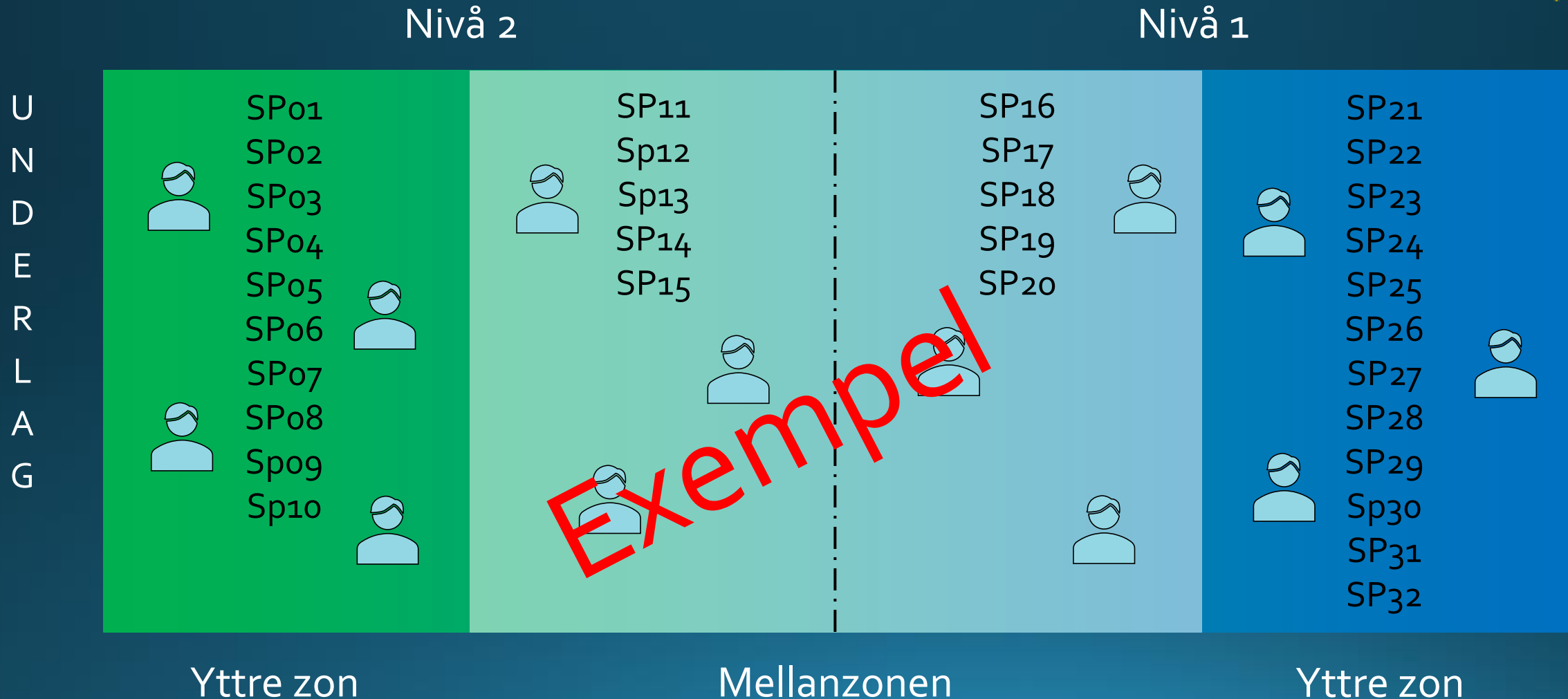


U
N
D
E
R
L
A
G

Exempel



Kunskaper och färdigheter



Teknik



M
A
T
R
I
S

Område	Övar	Enkel	Utvecklad	Välutvecklad	Kommentar
Driva					
Vända					
Passa, kort					
Passa, långt					
Ta emot bollen					
Utmana, finta, dribbla					
Skjuta					
Nicka					
Pressa					
Markera					
Bryta					
Tackla					

Fys



M
A
T
R
I
S

Område	Övar	Enkel	Utvecklad	Välutvecklad	Kommentar
Koordination					
Styrka					
Rörlighet					
Fotbollssnabbhet					
Uthållighet					

Spelförståelse anfallsspel



M
A
T
R
I
S

Område	Övar	Enkel	Utvecklad	Väluvecklad	Kommentar
Spelbarhet					
Spelavstånd					
Spelbredd					
Speldjup					
Uppflyttning					
Spelvändning					
Djupledsspel					
Väggspel					
Överlappning					
Korslöpning					
Motrörelser					
Fasta situationer					

Spelförståelse försvarsspel



M
A
T
R
I
S

Område	Övar	Enkel	Utvecklad	Välutvecklad	Kommentar
Täckning					
Understöd					
Överflyttning					
Centrering					
Uppflyttning					
Retirering					
Direkt återerövring					
Indirekt återerövring					
Fasta situationer					

Social och emotionell kompetens



M
A
T
R
I
S

Område	Övar	Enkel	Utvecklad	Välutvecklad	Kommentar
Utveckla samarbete med varandra					
Känna att glädje är den viktigaste delen i fotbollen					
Kunna utvärdera sig själv och sin prestation					
Duscha och byta om på matcher och träningar					
Ge och ta positiv feedback					
Bidra till lagets trivsel och utveckling					
Arbeta med självinsikt och förstå grunden i gruppdynamik					
Mottaglig för instruktioner					

Målvakt



M
A
T
R
I
S

Område	Övar	Enkel	Utvecklad	Välutvecklad	Kommentar
Kasta ut bollen					
Ta emot bollen					
Förhindra och rädda avslut					
Förflytta sig					
Fånga bollen					
Kasta sig och fånga bollen					
Hoppa upp och fånga bollen					
Boxa bollen					
Skjuta ut bollen på volley					
Skjuta ut bollen med precision					

Nästa steg



- Diskussion, förtydligande och centralt beslut i klubben
- Kommunikation med berörda