



LEDARMÖTE #3 P14
2023-04-17



AGENDA

- Nivåanpassning
- Analys av Tyresö CUP



FÖRORD

- Tack för att ni är här, det visar att ni bryr er 😊
- Kom ihåg att samtliga ledare och föräldrar, vill barnens bästa!
- Kom också ihåg att nivåanpassning bara är en liten del av det arbete vi gör för att få barnen att växa och må bra!
- Ni kommer få presentationen, samt en hel del länkar i slutet på presentationen för egen reflektion efter mötet
- Länksamling/referenser publiceras sist i presentationen



FÖRORD

- Frågan om "nivåindelning" har nötts i 20 år,
vi kommer inte lösa den idag...



FÖRORD

- Idag lyfter vi på locket, och startar en ny period i P14 där värderingsfrågor och tränings/matchfilosofi praktiseras och utvärderas löpande!
- När vi hittat former för hur vi vill arbeta med laget kommunicerar vi löpande ut det så tydligt vi kan till föräldrarna.
 - Jag kommer börja med ett föräldramöte innan seriestart



FÖRORD

- Låt oss fokusera på sånt vi kan påverka,
dvs P14 som lag och spelare i nuet!
- Låt oss fokusera på prestation, inte resultat



FÖRORD

- Barnens bästa alltid i fokus! Vi ska fostra välmående individer.
- Alla har rätt till en egen åsikt, idag presenterar jag min som lagledare.
- SIF har breddlagsambition: "Så många som möjligt, så länge som möjligt"
- Man hör ofta att glädje är nyckeln till viljan att idrotta, jag vill hellre definiera det som en "egen drivkraft" som varierar på individnivå.
- Utmaning, och miljonfrågan: Hur når vi i P14 dit?
- Det finns inget facit, vi bör ta beslut genom kunskap, dialog, kommunikation och en regelbundna avstämningar/utvärderingar. SIF önskar tydligare riktlinjer.
- Majoritetsbeslut i ledargruppen bör råda (röstning vid behov), men inga beslut bör tas ikväll (då mycket är nytt för många)
- "Inga barn kommer dö om vi gör något fel"
- Vi har ett otroligt gäng med grabbar, låt oss vårda denna skatt!



VAD STYR VÅRT LEDARSKAP?

- FNs Barnkonventionen (lag sedan 2009, barns rättigheter)
- SvFF (Svenska Fotbollsförbundet) riktlinjer
- SvFF – Spela Lek o Lär, ingår i UEFA D tränarutbildning
- SvFF - Spelarutbildningsplan 6-9 år samt 9-12 år
- UFF (Upplands Fotbollsförbund) – riktlinjer
- Forskningsrön, idrottspoddar, dokumentation från andra föreningar mm
- Sigtuna IF – policies
- Beslut vid ledarmöten, föräldramöten, spelarsamtal
- Barnens behov och önskemål



VAR LÄGGER VI FOKUS?

- Barnens behov och önskemål
- Beslut vid ledarmöten, föräldramöten, spelarsamtal
- Sigstuna IF – Policies, just nu under utveckling, vi kan påverka!



- Forskningsrön, idrottspoddar, dokumentation från andra föreningar
- UFF (Upplands Fotbollsförbund) – riktlinjer
- SvFF - Spelarutbildningsplan 6-9 år samt 9-12 år
- SvFF – Spela Lek o Lär
- SvFF (Svenska Fotbollsförbundet) riktlinjer
- FNs Barnkonventionen (lag sedan 2009, barns rättigheter)



LÅNGSIKTIGA MÅL SIF...

- SIF vill gärna ha ett A-lag i en högre division än nu, kanske div 4
- SIF vill ha flera goda förebilder för våra barn i junior och seniorspel
- SIF vill behålla så många spelare, så länge som möjligt (breddlag)
- SIF vill etablera en tydlig gemensam spelidé inom föreningen
- SIF vill fostra psykiskt och fysiskt välmående ungdomar
- SIF vill kunna erbjuda välutbildade/välinformerade ledare
- Alla som vill skall vara välkomna att träna och spela matcher
- SIF vill ta fram en definition på vilka vi är, och vart vi vill
- Lagintervjuer och krav på planering med alla lag ger riktning



LÅNGSIKTIGA MÅL P14...

(Jag) hoppas att barn som spelar med P14 i ett längre perspektiv:

- Vill spela med oss till 16 års ålder (minst)
- Skall känna att tiden med P14 har haft en positiv betydelse för deras utveckling som personer och fotbollsspelare, med fina minnen o kamrater (som det gjorde för mig mellan 5-16 år, i Långhundra SK)
- Kanske spelar Gothia CUP 2027, som 13-åringar?
- Kommer utgöra en huvuddel av ungdomsledar- och ungdomsdomarskaran inom SIF om 5-6 år
- Kommer kunna minnas många roliga resor och event även utanför fotbollen tack vare en god laganda och lagkassa
- Är P14 känt som ett duktigt, sportsligt lag med ett gott rykte



KORTSIKTIGA MÅL P14...

Barn i P14 skall utveckla en drivkraft att vilja träna fotboll, vilket innebär att de ska:

- Ha roligt på och utanför planen
- Känna sig sedda och delaktiga, bli bekräftade och få en god självkänsla
- Känna en gemenskap med sina lagkamrater, på och utanför plan
- Ha rätt värderingar, vad gäller språkbruk, uppträdande och tankar
- Få en möjlighet att utvecklas efter egen förmåga, och känna att de utvecklas genom mätbara aktiviteter
- De ska kunna se en utvecklingsväg i framtiden, och vilja följa denna
- De ska känna sig välkomna att både träna och spela matcher
- Utbyte med andra lag, både äldre och yngre, spelare och ledare



VÄRDERINGAR I P14...

- Uppträder vi sportsligt mot våra motståndare, i vinst och förlust och skapar oss ett gott rykte
- Räcker vi fram en hjälpande hand tillsammans med en ursäkt om vi skadar/fäller/krockar med en motståndare/medspelare under träning/match
- Låter vi domarn döma matcherna
- Är vi lyhörda under träning för att kunna lära oss av övningen
- Möter vi alltid varandra med respekt, och behandlar andra så som vi själva vill bli behandlade
- Barn ska känna sig trygga både i spel med och mot oss



LÅT OSS REDA UT NÅGRA BEGREPP...



BREDDLAG

- "Så många (spelare + ledare) som möjligt, så länge som möjligt"
 - Alla är välkomna att träna och spela match, oavsett ålder
 - Därför att barn utvecklas väldigt olika
 - Därför att få barn börjar idrotta efter 13 års ålder
- Därför att många ungdomar hoppar av idrotten vid 16 års ålder då krav höjs inom både skola och idrott
 - Bredden behövs för att ha tillräckligt underlag för junior/seniorverksamhet



TOPPNING

- "Är när man prioriterar vissa spelare på andras bekostnad, vanligen genom att man låter dem spela mer i syfte att t ex "vinna en match"
- Anses av de flesta ha en "skadlig" inverkan av många orsaker vilket är anledningen att vi i SIF/P14 inte toppar lag



ROTATIONSTRÄNING

- Är när man låter spelare och ledare ha ett träningsutbyte mellan årskullar, t ex som vi har gjort med P15 och P13
 - De flesta lag inom SIF har nu startat former för detta



STOCKHOLMSSERIEN VS UPPLANDSSERIEN

- Upplandsserien nivåindelar från 7-7 (10 års ålder)
Gul + Röd
- Stockholmsserien nivåindelar från 5-5, i 5 nivåer från
”mycket lätt till mycket svår”
- När vi möter Stockholmslag (även vid cuper och träningsmatcher)
vill de veta våra nivåer.
- Vid anmälan till flera nivåer bör dessa vara angränsande
T ex (lätt + medel) eller (medel + svår)



EXEMPEL...

~ Deniz Cinkitas +46 70 799 28 40

Hej alla grymma ledare!

Hammarby P14-9 söker motstånd till en träningsmatch.

Söndag 7 maj.

kl. 18:00

Västberga IP konstgräs

5v5

Nivå: Lätt+

Speltid: 3*20min

Skriv privat.

Med vänliga hälsningar

Deniz Cinkitas

19:07

Lars Utter P14 Tyreso FC

Matchcamp pojkar 2014 7v7

När: Måndag 1 maj 08:00 - 16:00
uppdelat på två block.

12 lag på förmiddagen i medel.

12 lag på eftermiddagen i svår.

Var: Strandplanen i Tyresö.

Vad: Matchcamp 7v7 där vi satsar på erfarna domare för att optimera fotbollsutbildningen. Vi delar även ut ett fint pris till matchens hjälte.

4 matcher 1*25 min. Tre gruppspelsmatcher och en sista match mot ett lag med samma placering

En matchcamp med fokus på fotboll.

Max 13 spelare i varje lag.

Kostnad 1300 kr per lag.

Anmäler er till mig på
cuper@tyresostrandfc.se

Lars Utter

Tyresö Strand FC

Huddinge IF P2014: Vit

Vi söker motståndare till träningsmatcher under våren. Nu är endast två datum kvar, varav det ena nu på lördag!

Plats: Källbrinks IP 5-manna

Tid: Lördagar 15.00 – 16.00

Spelform: 5 mot 5, 3x15 min

(Sanktanformat)

Nivå: Anpassningsbart efter önskemål (Lätt+, Medel, Svår)

Domare: Vi ansvarar för domare

Datum:

- 22/4

- 27/5

Ser inga problem att boka fler träningsmatcher på olika datum mot samma motstånd.

Svara privat.

09:11



BIOLOGISK ÅLDER

- Kronologisk ålder är dagar sedan födseln
- Biologisk ålder är fysisk mognad, mental och motorisk utvecklingsnivå, ibland tyvärr förväxlat med "spelartalang"
- I en grupp 10-åringar kan den biologiska åldern variera mellan 8-12 år



FUTURE-TEAM FILOSOFI

- Övervakning och förutseende av spelares biologiska utveckling
- En filosofi som anammas mer och mer, i Sverige och internationellt

BIOLOGISK ÅLDER

Kalle – biologisk ålder 12 år

Olle – biologisk ålder 8 år



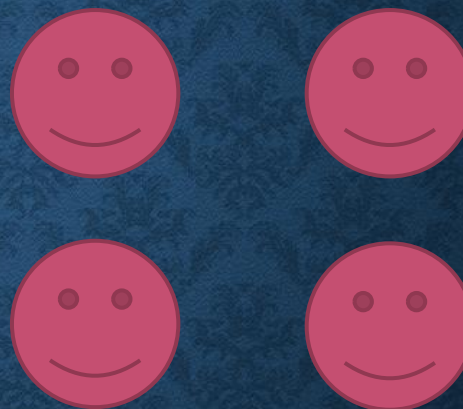
Reflektera över detta en stund...

BIOLOGISK ÅLDER

Kalle – biologisk ålder 12 år



Olle – biologisk ålder 8 år



- Ger ingenting för gröna spelare
- Skapar mycket dålig självkänsla för röda spelare
- Röda spelare som tar rätt beslut förlorar boll pga av fysik
- Skulle du låta dessa två lag möta varandra?



NIVÅINDELNING

- Nivåindelning används i huvudsak bara inom akademilag och sk popupklubbar, där man tidigt selekterar spelare utifrån utvecklingsnivå och skapar **permanenta** lagindelningar, "A och B-lag"
- Tillämpas ej inom SIF



NIVÅANPASSNING

KALLAS ÄVEN INDIVIDANPASSNING MEN JAG FÖREDRAR NIVÅANPASSNING...

- Nivåanpassning ger alla möjlighet att träna och spela match utifrån sin egen ambitionsnivå, intresse och utvecklingsnivå för dagen.
- Nivåanpassning skall ej vara permanent och appliceras ofta enligt 25-50-25 regeln på lag och individ, samt under träning och match



MIN TRÄNINGSFILOSOFI

- Låt oss inte behandla barnen som en homogen grupp,
- för det är de inte



JÄMFÖRELSE MED SKOLAN:

Förr:

- En bok
- Alla skulle klara samma uppgifter på utsatt tid

Nu:

- Varierat studiematerial, ökad kompetens hos pedagoger
- Stöd både för de "längst fram och de längst bak"
- Insikt om att barn har olika behov

Utmaning:

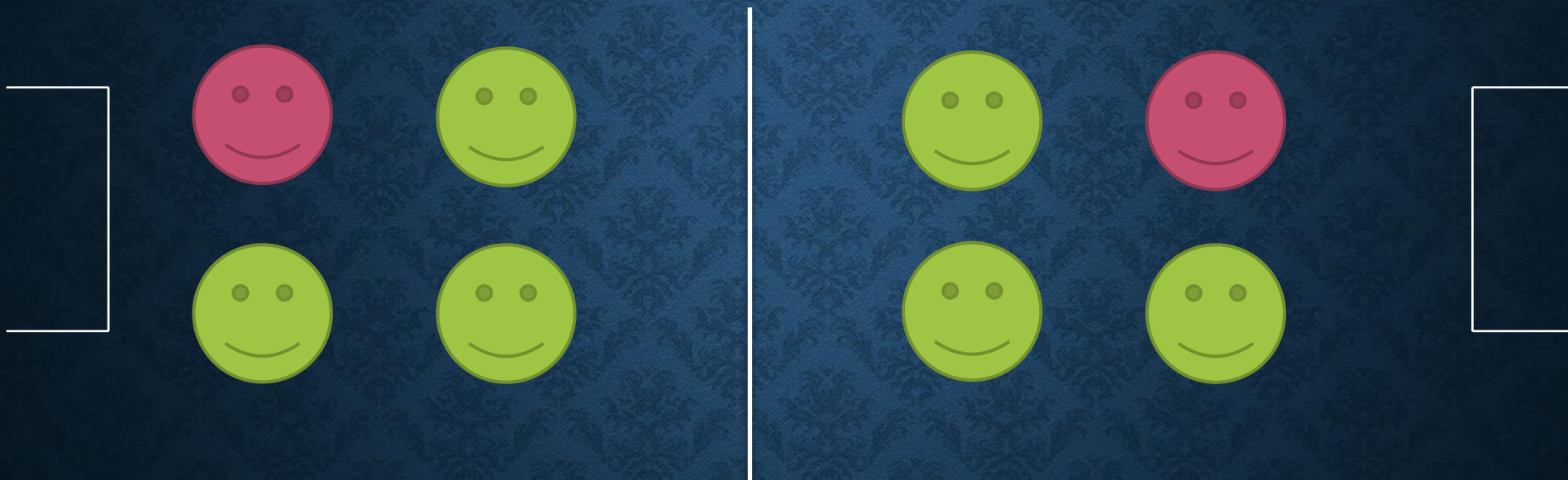
- Resursbrist i form av tid och kompetens



25 – 50 – 25 REGELN

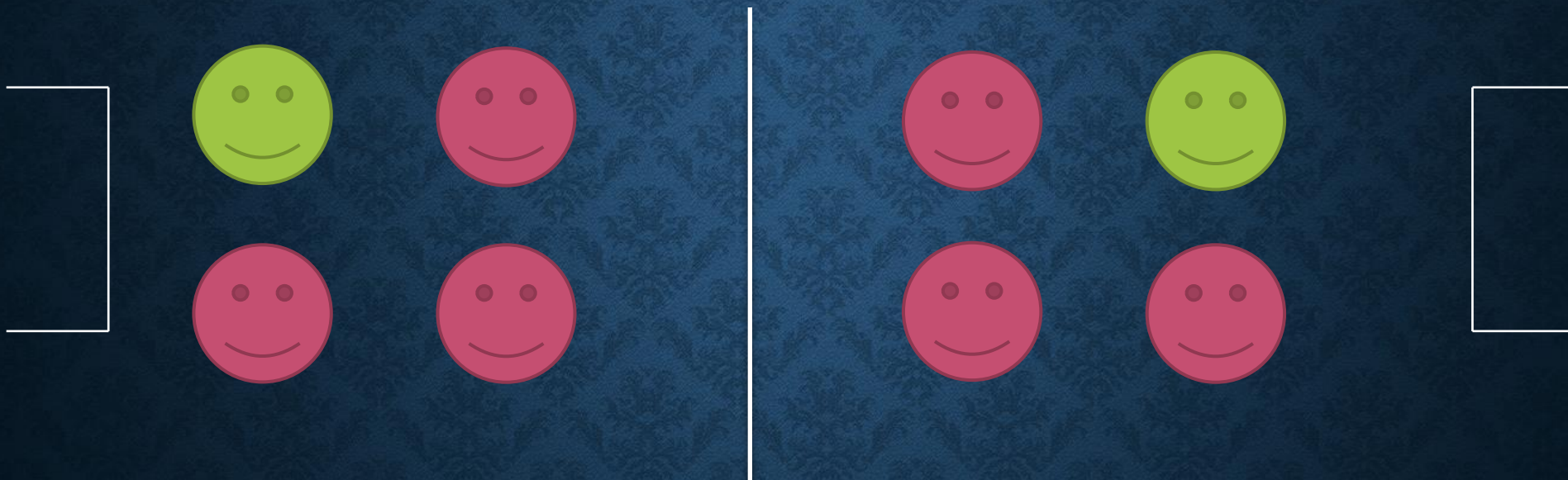
- Barn i en årskull behöver på grund av sin biologiska ålder få möjlighet att träna och matcha mot varierande motstånd
- 25-50-25 regeln innebär att varje barn bör möta 25% lättare motstånd, 50% jämnt motstånd och 25% svårare motstånd
- Nivåanpassning gör detta möjligt genom individanpassade övningar, rotationsträning dvs träning med äldre och yngre lag för några spelare i taget, anmälan till cuper i olika nivåer mm
 - SIF förslag: Lag som tränar 3 ggr/vecka kan behovsanpassa 2 ggr
 - SIF förslag: Lag som tränar 2 ggr/vecka kan behovsanpassa 1 gång
- Vi erbjuder spel i både grund och avancerad om möjligt (från 7-7)
 - Vi söker jämna matcher

NIVÅANPASSNING – 0%



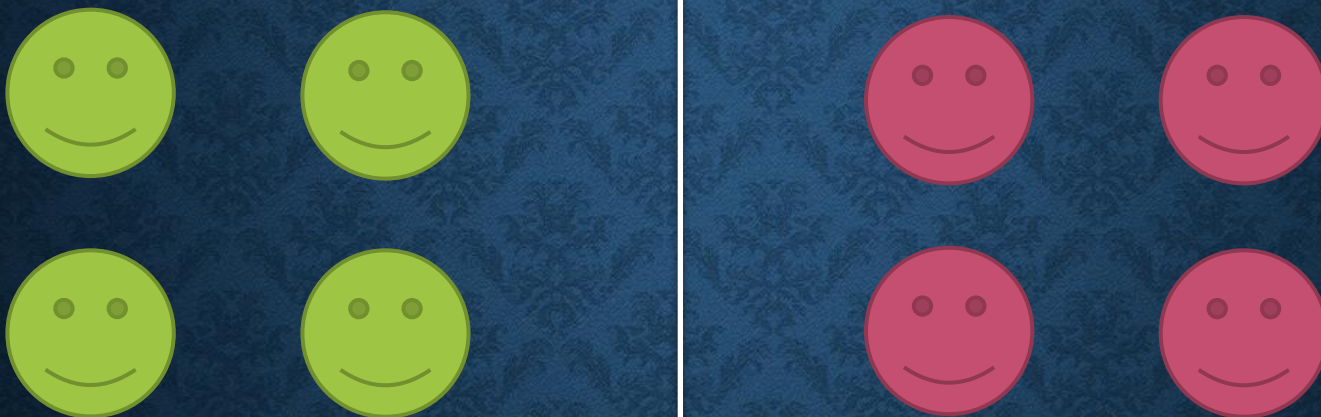
- Den röda spelaren får inte boll alls (deltagande)
- Risk för skäll och gliringar från övriga (bekräftelse, gemenskap)
- Röd spelare känner sig otillräcklig och "i vägen" (självkänsla)
- Röd spelare får svårt att utföra övningar vid träning (självförtroende)

NIVÅANPASSNING – 0%



- Grön spelare stimuleras ej, börjar köra egoistiskt
 - Röda spelare gör allt för att ”serva” grön
 - Samtliga spelares utveckling hämmas

NIVÅANPASSNING – 0%



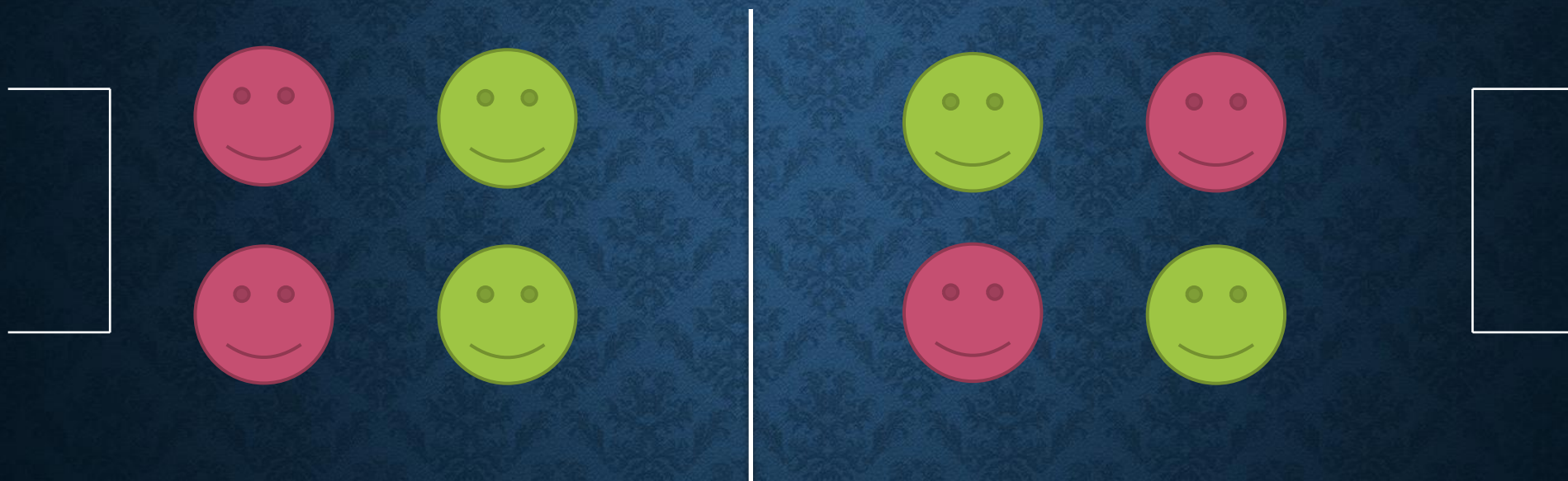
- Ger ingenting för gröna spelare
- Skapar mycket dålig självkänsla för röda spelare



NIVÅANPASSNING

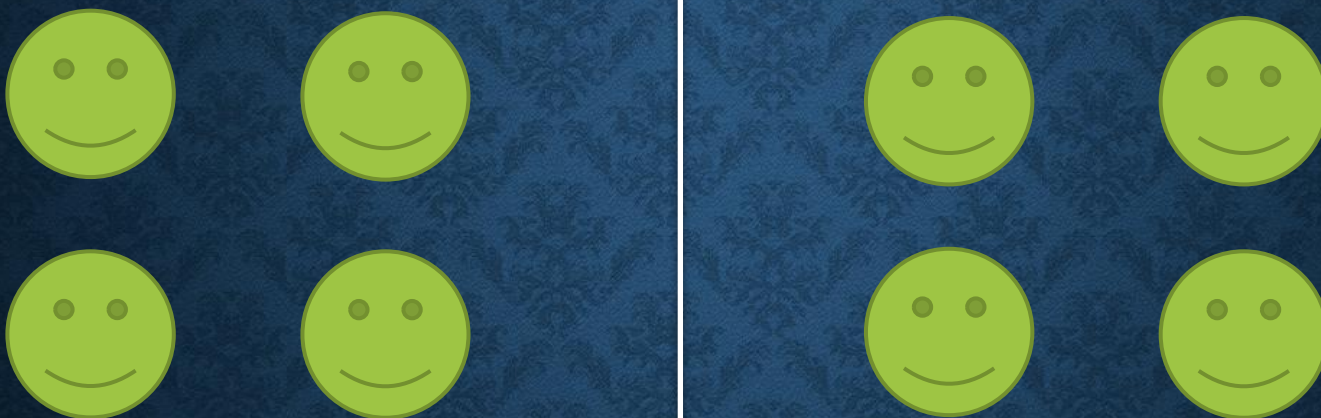
- Nivåanpassning skall aldrig vara statisk, permanent. Jag föredrar att använda uttrycket *anpassning*, då det signalerar **temporära** korrigeringar utifrån rådande förutsättningar
 - Nivåanpassning är bra, om det utförs på ett genomtänkt sätt, av utbildade, informerade tränare
- Tillämpas för att få till så jämna matcher som möjligt, genom nivåanvändning, tränardialog m motståndare, olika svårighetsgrad på övningar, para ihop rätt killar mm
- Lag skall aldrig anmälas till nivå lätt och svår, endast lätt/medel eller medel/svår
 - Ledare tar alltid ut par eller grupper under träning och match, alternativt t ex shake-app (random choice)

NIVÅANPASSNING – 50%



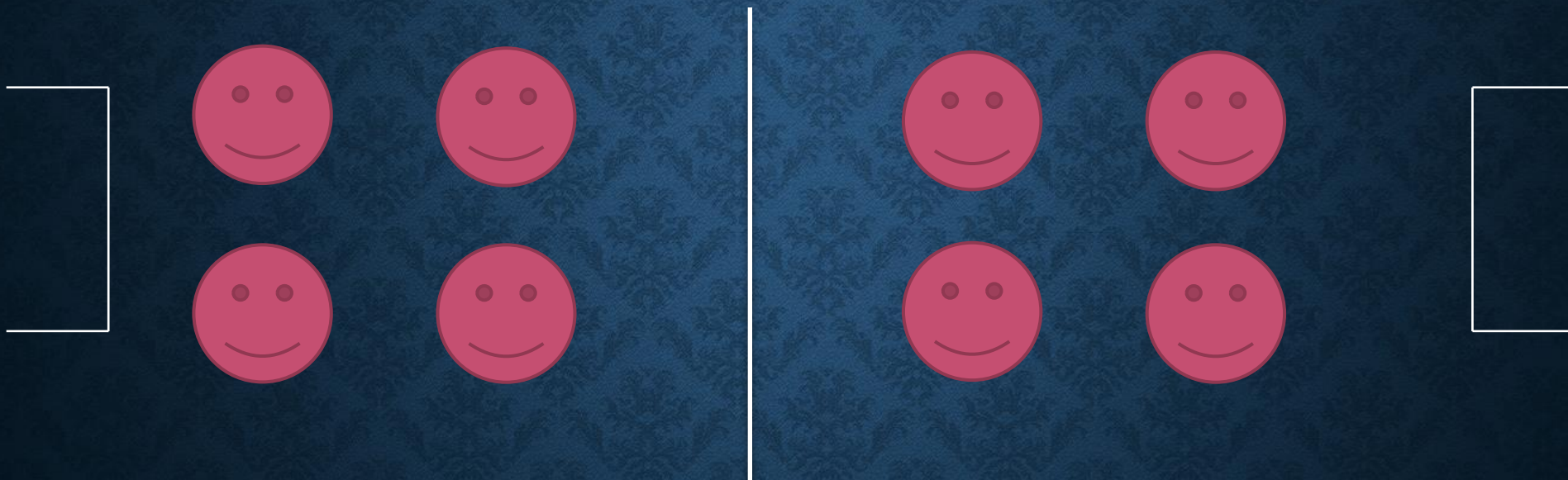
- Alla får ha boll (delaktighet)
- Alla får göra bra saker (bekräftelse, gemenskap)
- Alla lär sig något under övningar o match (utveckling, självkänsla, glädje)

NIVÅANPASSNING – 25%



- Alla utmanas, högre tempo, ökad nivå (självkänsla)
 - Snabbare beslut krävs (utveckling)
- Bättre perceptionsförmåga (spelförståelse, självkänsla)
 - Ökad fysisk rörelse (välmående)

NIVÅANPASSNING – 25%



- Får ha mer boll, lägre tempo (delaktighet, bekräftelse)
- Nya spelare får ta plats, hänger med i övningar (självkänsla)
- Målvakter räddar mer, utespelare gör mål (glädje, vågar utmana sig själva)
- Spelare som vanligen "går" börjar röra på sig mer (välmående)



PÅSKBOLLEN CUP TYRESÖ



ANALYS AV PÅSKBOLLEN CUP...

Bakgrund/Ambition:

- Vi har förberett laget under hela vintern/våren med "lätta träningsmatcher" för att bygga laganda och lagt "svårare" matcher mot Stockholmslagen sist
- Stockholmslag nivåindelade alltid träningsmatcher o cuper i 5 nivåer från mycket lätt till mycket svår. Vi behöver veta våra nivåer i olika konstellationer
- Vi kommer inte att dela in vårt lag i permanenta nivåer, men mitt mål är att vi kommer anpassa det efter förväntat motstånd. Att bara söka lätt motstånd tror jag hämmar utvecklingen och intresset.
Att förlora stort ger enligt mig inte heller någon effekt.
Jag tror på 25-50-25 regeln.
- Vi har 4 lag i sammandrag som kommer vara jämnt fördelade. Utöver det vill vi spela träningsmatcher och cuper mot varierat motstånd.
Därför är det troligt att vi då och då nivåanpassar träningar och träningsmatcher

ANALYS AV PÅSKBOLLEN CUP...

Föräldrafrågor:

- ”De bästa spelarna blev uttagna i samma lag – få anledningar att toppa ett lag i denna ålder”
Min ambition är att ta ut de för stunden bäst rustade spelarna för att möta ett tuffare motstånd som AIK. Alla spelare spelade 4 matcher, 3 ordinarie + en slutspelsmatch
- ”Uttagningen var resultatorienterad, för att försöka vinna matcher”
Jag trodde inte mycket på vinst för laget i svår, och resultatet är ointressant. Medellagen bedömde jag faktiskt ha större chans. Jag ville få fram känslor under press, självinsikt, ökad självkänsla
- ”Sånt här måste kommuniceras till föräldrar och spelare innan”
Jag tycker inte det. Jag tror det hade lett till en massa oinformerade diskussioner (vuxna + barn) innan match. Dessutom ändras ofta laguttagningen in i det sista. Det var dock hela tiden tanken att analysera cupen i efterhand, samt kommunicera vår gemensamma filosofi.
- ”Att låta vissa spelare mäta sig mot bättre lag är ett kortsiktigt fokus – o till vilket syfte?”
Jag anser att detta tvärtom är långsiktigt och nödvändigt
- ”Risk för negativ påverkan för sammanhållningen och att barn slutar att spela”
Självklart vill ingen detta, men jag anser att många andra faktorer är viktigare för hur barnen trivs, och kvittot blir om barn slutar utan ”anledning” som flytt eller byte till annan idrott.
- En hel del positiv feedback har också kommit in!



ANALYS AV PÅSKBOLLEN CUP...

- Saker att arbeta med:
- Vi (både ledare och spelare) tappade i svår grupp värderingar vid hårdare fysiskt spel och verbala angrepp från motståndare. Skrik på både domare och spelare är ej ok och måste arbetas bort!
- Ovana hos spelarna att spela mot under press, hypat motstånd. Tendenser att vilja ge igen med samma mynt måste arbetas bort!
- Ungdomsdomare med riktlinjer att inte blåsa av i onödan tappade matchen
- Målvakter kan inte tacka ja och ändra sig, blir väldigt ad hoc att planera
- Få avbytare är inte optimalt, men ej heller för många. Kallelser kommer fortsätta.



ANALYS AV PÅSKBOLLEN CUP...

- Saker som funkade bra:
- Flera spelare fick/vågade kliva fram och ta en plats de normalt inte tar
- Flera spelare i medellagen gjorde mål, kanske fler än någonsin?
(Adam, Kasper, Noel, Brayen mfl)
- Målvakter vågade ta nya steg mot att övervinna rädslan i mål
(Victor, Alfred mfl)
- Laget i svår spelade bra, men inte upp till deras normala nivå. Detta berodde på flera saker, brist på spel tillsammans tidigare, trötthet utan avbytare, känslöytringar, fysiskt spel, angrepp från motståndare. Efter förutsättningarna var de grymma!
- Lagen i medel upptäckte att de faktiskt klarade sig riktigt bra utan de sk "toppspelarna". Självförtroendet måste lyftas hos vissa spelare! Man ska inte känna att man inte kan spela utan "den och den spelaren"



ANALYS AV PÅSKBOLLEN CUP...

- Saker som funkade bra:

Samtliga spelare verkar ha haft en rolig turnering när väl medaljen satt runt halsen. Alla tre lag vann ungefär hälften av matcherna, och kämpade mycket tappert trots få avbytare!





VAD HÄNDER FRAMÅT I P14?

- Löpande värderingsarbete
- Aktiviteter utanför planen, teambuilding, grillning mm
 - Truppen bör växa till 40 spelare (35 idag)
 - Löpande ledarmöten/avstämningar
 - Bättre involvering av alla ledare på träning/match
- Bättre på att involvera barnen, se dem, individanpassa, ge feedback, göra dem delaktiga, möjlighet att påverka
 - Sammandrag 4 lag 2 serier + träningsmatcher och cuper
- Provträna andra idrotter, innebandy, budo, gymnastik, mtb annat?
 - Lära oss från andra lag/idrotter
 - Lära barnen fotbollslingot

LÄNKAR...

- *FNs Barnkonvention:* <https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx>
- *SvFF Barnfotboll:* <https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/spela/barn-och-ungdom/>
- *SvFF Spelformer 5-5 samt 7-7:* <https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>
- *SvFF Spela lek o lär:* <https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/vardegrund/fotbollens-spela-lek-och-lar/>
- *SvFF Spela lek o lär material:* <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fsll/>
- *SvFF podden Svensk Fotboll del 1:* <https://svff.svenskfotboll.se/nyheter/2023/02/podden-del-1-sa-blir-barn--och-ungdomsfotbollen-battare/>
- *SvFF podden Svensk Fotboll del 2:* <https://svff.svenskfotboll.se/nyheter/2023/03/podden-sa-gor-vi-barn--och-ungdomsfotbollen-battare-del-2/>
- *UFF Gul/Röd serie:* <https://uppland.svenskfotboll.se/nyheter/2023/01/rod-serie-vs.-gul-serie/>
- *RF – Barn- o ungdomsidrott:*
<https://www.svenskfotboll.se/496667/globalassets/distrikt/stockholm/dokument/forening/2023/utveckling/riktlinjer-barn--och-ungdomsidrott.pdf>
- *Forskning – vad får unga att fortsätta idrotta:* <https://centrumforidrottsforskning.se/kunskap-om-idrott/rapporter/spela-vidare-en-antologi-om-vad-som-far-unga-att-fortsatta-idrotta>
- *Fotbollskanalen.se: SvFF:s talangutvecklare om nivåindelning av ungdomar: "Lika barn leka bäst"*



FRÅGOR/REFLEKTIONER?

- Sug gärna på detta ett tag, lyssna på poddar, läs artiklar.
- Låt oss ta ett uppföljningsmöte innan sommaruppehållet och utvärdera
 - Xxx?



**THANK YOU
FOLKS!**