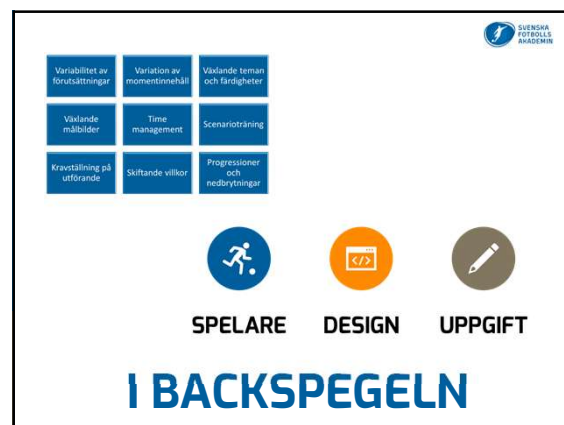




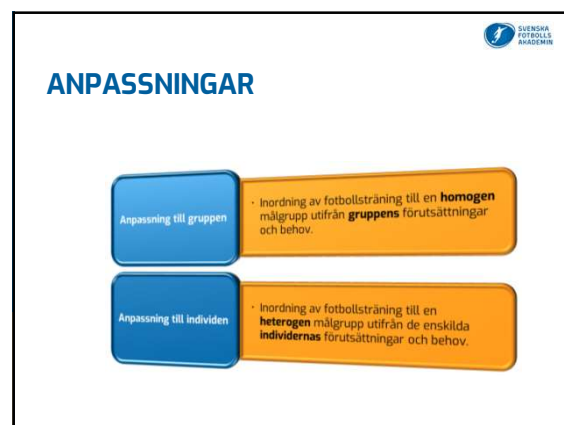
1



2



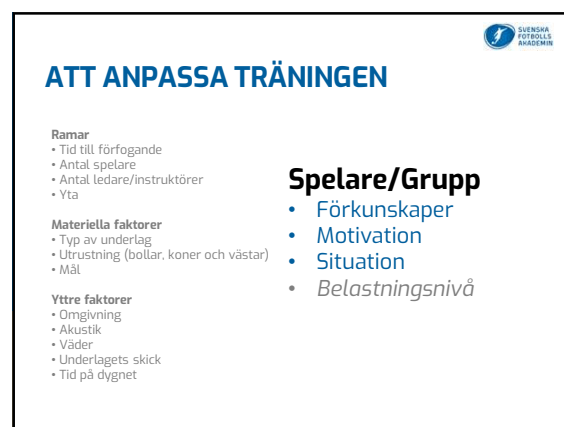
3



4



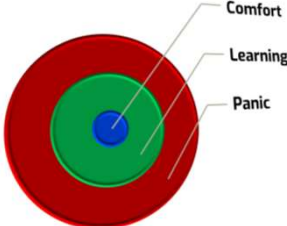
5



6

NEDBRYTNING KONTRA PROGRESSION

Stråvan är att alla övningar ska anpassas till spelarnas numerär, förkunskaper, mognadsgrad, utbildningsfas och ambitionsnivå.




Comfort
Learning
Panic

7

EXEMPEL PÅ NEDBRYTNING/PROGRESSION

Att bana in teknik/rörelse i finter - exempel

1. Stillastående utan boll på stället
2. I rörelse utan boll över yta
3. Stillastående med boll på stället
4. I rörelse med boll med låg / hög fart över yta
5. I låg/ hög fart med boll mot kona/flagga
6. I låg/hög fart med boll mot spelare med boll i rörelse
7. I låg/hög fart med boll mot passiv försvarare
8. I fart med boll mot försvarare med viss villkorad insats
9. I fart med boll mot försvarare som har händerna på ryggen
10. I fart med boll mot försvarare med full insats



8

ATT ANPASSA EN ÖVNING

Vad gör jag om spelarna är färre än förväntat?
Vad gör jag om spelarna är fler än förväntat?
Vad gör jag om spelarnas förkunskapsnivå är för låg?
Vad gör jag om spelarnas förkunskapsnivå är för hög?
Vad gör jag om nivån på spelarna är för ojämn?
Hur förenklar jag övningen? (nedbrytning)
Hur bygger jag ut övningen? (progression)
Vad gör jag om övningen inte funkar?



9

VERKTYG FÖR ATT ANPASSA

Anpassa ytans storlek och avstånd	Anpassa villkor	Anpassa uppstart/igångsättning
Anpassa numerära förhållanden mellan anfall/försvär	Anpassa antal bollar igång samtidigt	Anpassa balansen ordning/kaos
Anpassa momentets varianter och variabler	Anpassa pedagogisk metod	Anpassa kravställning

10



ANPASSNING TILL INDIVIDEN

11

SPELARE/BARN ÄR OLIKA

Inom fotbollsrollen indelas barn utifrån ålder och kön. Men är dessa alltid korrekta filter?

Psykologisk ålder
Fysiologisk ålder
Motorisk ålder
Kronologisk ålder



12



13

URTYPER AV OLIKA DRIVKRAFTER

1	<ul style="list-style-type: none"> - Utbildande - Avskyr fotbollen - Götter sig 	Ingen motivation	Kontrollerad motivation
2	<ul style="list-style-type: none"> - Drivkraften ligger utanför fotbollen - Vill erhålla belöning eller undvika bestraffning - Konsekvenser eller till belöning 	Yttre motivation	
3	<ul style="list-style-type: none"> - Drivkraften ligger i värdegrunderna för sig själv - Krav på prestation kopplas till ens eget värde som människa - Önskar en bättre prestation för sig själv 	Introicerad motivation	
4	<ul style="list-style-type: none"> - Den som alltid utövar uppman att grilla - Drivkraften ligger i sig själv - Trivs med sin fotboll och känner stolthet 	Integrerad motivation	Autonom motivation
5	<ul style="list-style-type: none"> - Levnad för fotbollen - Behöver inga yttre motiv 	Inre motivation	

14



15

BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLL ÄR DE INGRODDA SANNINGARNAS RIKE

...där *alla* har en personlig agenda.

16



17

ARGUMENT FÖR OCH EMOT

- "Spelare försigt böt om de tränas tillsammans med andra som har liknande förkunskningar och förutsättningar."
- "Spelare i en verksamhet kan bli sporrade av att ha duktigare kollegor som förebilder."
- "Variation av kunskaper och förmågor skulle också kunna vara en bidrag till förståelsen av idrottens komplexitet."
- "En annan aspekt av homogena grupper är att det inom en ojämnare grupp trots att finns stora skillnader såvälvida att några alltid blir "de sämsta" i en grupp, oavsett hur grupperingarna görs."
- "Det gör att flera en grupp spelare som behöver samma sorts hjälp och det finns objektiva kriterier för att skapa homogena spelargrupper."
- "Det är viktigt att hitta kriterier för att skapa homogena grupper där spelarna behöver samma sorts hjälp? Vilka är dessa kriterier?"
- "Hur ser utifrån att flera en homogena grupp."

18

RISKER MED NIVÅGRUPPERING

Risker beträffande spelarens möjligheter att lära
Spelare kan missgynnas av sociala och kulturella förhållanden.
Spelare placeras i fel grupp.
Svårigheter att byta grupp.
Risk för inläsning, d.v.s. möjligheterna vid senare val inom utbildningen begränsas.
För lågt ställda förväntningar.

Risker beträffande spelarens känslor
Spelarens självkänsla och självbild kan påverkas negativt.
För högt ställda förväntningar.

Risker beträffande träning
Träningen utgår från att gruppen är homogen.

Wallby, Kerstin, Carlsson, Synnöve & Nyström, Peter, 2001

19

DIFFERENTIERING

Verksamheten utformas olika för olika individer.

Pedagogisk

- Tillfälliga grupperingar
- Individualisering
- Flytande nivåanpassning

Organiserad

- Relativt fasta grupperingar
- Individualisering på gruppnivå
- Cementerad nivågruppering

*Alla barn och elever ska ges den ledning och stimulans som de behöver i sitt lärande och sin personliga utveckling för att de utifrån sina egna förutsättningar ska kunna utvecklas så långt som möjligt enligt utbildningens mål. Elever som lätt når de kunskapsmål som minst ska uppnås ska ges ledning och stimulans för att kunna nå längre i sin kunskapsutveckling.
3 kap. 3 § skollagen (2010:800)

20

ATT STIMULERA DE BEGÅVADE

Berikning
Spelare får fördjupa sig och bredda sina kunskaper inom det centrala område där resten av gruppen befinner sig.
Kräver kunniga, sorterade och dedikerade tränare.

Acceleration
Spelare får en accelererad utbildning, utsätts för tekniska/taktiska moment tidigare än utbildningsplanen medger.
Kräver att individens behov går före tränarens/lagets.

21

LEDAREN ÄR AVGÖRANDE

Oavsett val av differentieringsform är ledarens kompetens och kunskande helt avgörande.

- Var öppen för att barn utvecklas i olika takt
- Ha en hög förväntansbild på barnen
- Kommunicera (ärligt, transparent och förklarande)
- Bygg och värda relationer med spelarna
- Var sorterad, förberedd och genomtänkt
- Fördela resurserna inom ledarstaben noga övertänkt
- Avdramatisera och bygg kultur genom att börja tidigt
- Var medveten om och hantera risker
- Utbilda och fortbilda dig
- Skapa samsyn i ledargruppen
- Variera mönster i indelningen
- Se upp för självuppfyllande profetior



22

FAKTORER FÖR INDELNING AV SPELARE



- Förfärdigheter
- Motivationstyp
- Fysisk förmåga
- Antropometri
- Personligheter
- Hierarkier
- Positioner
- Roller
- Gruppens historia

23

VÅRA BUDSKAP

- ✓ Investera tid i träningskulturen tidigt
- ✓ Spelarens/barnets behov i centrum, inte ledarens eller föräldrarnas
- ✓ Pedagogisk differentiering från första träningen
- ✓ Variera gruppammansättningar i så stor utsträckning som möjligt (välj dina tillfällen)
- ✓ Organisatorisk differentiering utifrån föreningens policy med en förstärkt förståelse för risker
- ✓ Det är lika viktigt att stimulera den som är längst fram som att lyfta den som längst ifrån
- ✓ Tydlig och transparent kommunikation med spelare och föräldrar
- ✓ Fördela resurserna smart inom ledarstaben
- ✓ Fokusera i så stor utsträckning som möjligt på samma kärna/syfte för alla spelare
- ✓ Oavsett val av differentieringsform är ledarens kompetens och kunskande helt avgörande

Den träningsmiljön som du som ledare utformar och det sociala klimat som råder är avgörande för hur spelare uppfattar sina egna prestationer.

24



25



26