

Nivåanpassning & Blå vägen

I Hallbys styrande dokument Blå vägen är det sedan tidigare fastslaget att tränare ska *"Anpassa innehållet i fotbollsutbildningen så att barnen och ungdomarna klarar av dem med tanke på kunskap, utveckling och ålder"* och att *"Alla har rätt att träna och utvecklas på sina villkor"*

Med det som utgångspunkt, ser vi nivåanpassning, där spelarna vid vissa övningar delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå, som en strategi som kan användas för att motivera och utbilda **alla** spelare på ett optimalt sätt.

Ledare som använder nivåanpassning ska alltid vara inlästa på följande information och följa Hallbys riktlinjer för nivåanpassning.

Definition nivåanpassning (Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott)

”Träning där det vid vissa övningar sker uppdelningar av gruppen utifrån färdighets- och kunskapsnivå”.

När och varför nivåanpassa?

Nivåanpassning utgår från förutsättningarna i respektive spelartrupp och är i synnerhet en lämplig metod i lag med ett stort antal spelare, där nivåskillnaderna är stora inom laget. Nivåanpassning kan då användas för att utvecklingen för varje enskild spelare ska bli optimal, genom tillräcklig men inte överdriven utmaning.

När spelarna delas in i grupper under utvalda övningar, får varje spelare bra utvecklingsutrymme utifrån den nivå man är på för tillfället. Vi tror att det gynnar alla spelare – från de som för tillfället ligger längre bak i sin fotbollsutveckling till de som ligger långt fram.

Vad säger Svenska fotbollsförbundet om nivåanpassning?

Citat Perra Widén, utbildning- och utvecklingschef på SvFF:

”Vi är tydligt emot permanenta nivåanpassningar.”

”Det är självklart att man måste få göra nivåanpassningar där de för tillfället bästa får träna med varandra och till och med spela match med varandra, och vice versa. Men att göra det permanent är att sätta etiketter på barnen, det tycker vi är fel.”

Pernilla Karlsson, nationell fotbollsutbildare, SvFF:

”Det ska inte vara permanenta uppdelningar. Men att under träning göra uppdelningar i gruppen som stimulerar barnen till att få mer bolltouch och öva på sina grejer är inget fel. Det handlar om stimulans för både de som har kommit lite längre och de som har börjat lära sig grunder.”

Vad är "lagom" nivåanpassning på träning enligt Hallby?

Lagom mycket nivåanpassning skapar förutsättningar för att utveckla varje spelare på bästa sätt, där man får möjlighet att både vara "stjärna", vara på komfortabel nivå samt att utmanas. Några exakta riktlinjer är svåra att göra, men nedan följer guidande exempel med nivåanpassning på en lagom nivå enligt Hallby.

Träningsvecka med 3 träningspass.

Pass 1: Av totalt 4 övningar är 2 nivåanpassade.

Pass 2: Ingen nivåanpassning

Pass 3: Av totalt 3 övningar är 1 nivåanpassad

Vad är ”för mycket” nivåanpassning på träning enligt Hallby?

Permanent nivåanpassning är ej tillåtet i Hallbys verksamhet och detsamma gäller nivåanpassning där alltför många övningar är nivåanpassade under en träningsvecka. Det riskerar att skapa flera ”lag inom laget”. Några exakta gränsdragningar är naturligtvis svåra att göra, men nedan följer guidande exempel på ”för mycket” nivåanpassning enligt Hallby.

Träningsvecka med 3 träningspass

Pass 1: Av totalt 4 övningar är 3 nivåanpassade.

Pass 2: Av totalt 4 övningar är 2 nivåanpassade.

Pass 3: Av totalt 3 övningar är 1 nivåanpassad

Matcher

Vid deltagande i flera serier med olika svårighetsgraderingar kan matchtrupperna anpassas så att spelare **i större grad, men inte permanent** matchas mot mer likvärdiga motståndare. Varje spelare ska ofta känna att de har chansen att lyckas på match, och under jämna matcher ges förutsättningar att utvecklas både individuellt och som en del i lagspelet.

Även om anpassning görs ska det inte vara konstanta matchtrupper i de olika serierna, utan alla spelare ska även löpande matchas "neråt" och "uppåt" från sin nivå.

Oavsett serie och spelarnas nivå, ska speltiden fördelas jämnt på alla spelare i varje match.

Ledaransvar och god planering är ett krav

En grundförutsättning är att lika stort fokus läggs på samtliga grupper under nivåanpassade moment. Att genomföra nivåanpassad träning utan att ha tillräckligt många ledare på plats, och utan att ha planerat hur nivåanpassningen praktiskt ska genomföras riskerar att spelare/grupper känner sig förbisedda.

Vi funderar på att börja med nivåanpassning i vårt lag – hur går vi till väga?

Förutom att följa riktlinjerna ovan ska alltid ett möte med någon från Hallbys ungdomsgrupp genomföras innan nivåanpassning påbörjas. Detta för att diskutera lagets förutsättningar och hur det kan genomföras på bästa sätt.

Vid vilken ålder är det OK att börja nivåanpassa enligt Hallby?

Nivåanpassning på träning:

från och med andra året i sjumanna.

Nivåanpassning på match (när truppen deltar i flera serier med olika svårighetsgradering):

från och med tredje året i sjumanna.

Punkter och tips att ta upp på möten med ledare som vill börja nivåanpassa

- Bra exempel på nivåanpassning:

Två individer som är jämnstarka kör mot eller med varandra på en sida av planen, bredvid dessa två kör två andra individer som inte alls är på samma nivå. Det innebär att alla som kommit långt INTE är på samma sida, men varje individ kör mot jämbördigt motstånd.

- Flexibla grupper under året. Spelare utvecklas i olika takts, så ta aktiv ställning och omvärdera kontinuerligt.

- Fler tränare i den gruppen som ligger långt bak i utvecklingen, om möjligt

- Betona vikten av att det sköts på rätt sätt

Övrigt

Hur följer vi upp att det sköts på ett bra sätt?