

Rutin | Individ- & Nivåanpassning

Rutinen riktar sig till lag. Syftet med rutinen är att tydliggöra rutiner individ- och nivåanpassning vid träning och match.

För att ge våra barn- och ungdomsspelare en så bra miljö som möjligt för långsiktig och hållbar utveckling är det viktigt att vi individanpassar både träning och match. Individanpassningen hjälper oss att prioritera utveckling på en längre sikt i stället för på resultatet i en enskild match. Självklart tycker vi det är kul när våra lag vinner matcher och cuper, men det får aldrig blir på bekostnad av individens och lagets långsiktiga utveckling.

Föreningen ser tydligt att de träningsgrupper där föräldraengagemanget är högt har bäst chans att lyckas med individ- och nivåanpassningen då detta kräver att man är flera ledare som sköter anpassningen samt att det är god kommunikation inom föräldragruppen. Syftet med anpassningen är att det ska bli så bra som möjligt för barn och ungdomar att bedriva ett livslångt idrottande och att utvecklas som innebandyspelare.

INDIVID- OCH NIVÅANPASSNING VID TRÄNING

I träning är det viktigast att ledarna hela tiden utvärderar spelarnas nivå så att uppdelning i träningen inte formas till fasta grupper. Indelning i träning ska användas som ett verktyg för att kunna anpassa nivån till spelarna i träningens olika övningsmoment och på så sätt skapa en lagom utmaning för alla spelare.

Indelningen beror på vilket tema/övningar som träningen har och vilka övningar som ska användas. Allt utifrån spelarnas befintliga nivå. Med andra ord kan det i ett övningsmoment vara så att det finns några spelare som skjuter bra men inte klarar av att hantera det snabba passningsspelet och andra spelare som kan hantera det snabba passningsspelet men inte skjuter så bra - Spelarna har olika nivåer i förhållande till olika tekniska moment som ska utföras.

Vi rekommenderar följande upplägg i träning för nivåanpassning

- **Grön nivå - Inga uppdelningar, alla tränar och spelar tillsammans med alla.**
- **D – Barn (Blå nivå) – Max en övning och ett matchspel per vecka kan nivå anpassas, resten av tiden tränar och spelar alla tillsammans**
- **B/C - Ungdom (röd nivå) – En övning och ett matchspel ska vara gemensamt resten kan nivå anpassas. ***
- **A - Junior – Det är helt upp till ledarna att använda nivåanpassning på träningen.**

**Användandet av individanpassning behöver inte uteslutande ske varje träning. Olika åldrar har olika behov och varje träningsgrupp är en unik sammansättning av spelare, ledare och föräldrar.*

INDIVID- OCH NIVÅANPASSNING VID MATCH

Matchen är ett tillfälle för våra spelare att utmanas och utvecklas både som individer i ett lag och individuellt som spelare. Som individer provas spelarna i hanteringen av lagets kollektiva anfalls-/försvarsspel. Individuellt utmanas deras tekniska utförande och speluppfattning i en verklig miljö. Vi tror att den bästa utvecklingen i match för våra spelare sker om motståndet är på en jämn nivå där våra spelare både får anfalla och försvara under matchens gång (alltså viktigt att laget lägger sig i så rätt serie som möjligt).

Ett motstånd med för låg nivå gör att spelarna som individer i ett lag och individuellt inte provas på en rimlig nivå. Detta i sin tur leder till att spelarna inte utvecklas lika fort som om det är jämna matcher för man behöver inte prestera på topp för att lyckas samt att spelare, tränare och föräldrar får ett självförtroende som inte stämmer överens med verkligheten - något som missgynnar ett långsiktigt utvecklingsmål och kan bli ett tufft uppvaknade när man hamnar i rätt nivå.

Ett motstånd med för hög nivå gör att spelarna mestadels får ägna sig åt att försvara, träna på uthållighet och bara utveckla fysiska egenskaper. Man lyckas sällan när man har bollen. Pressen från föräldrar, tränare och vissa spelare ökar på ett sätt som lätt skapar en destruktiv miljö – Fokusen tenderar att snabbt flyttas till att bara försöka vinna matcher och de som kommit längst i sin utveckling får en för stort fokus och "måste matchas hårdare" vilket missgynnar spelarnas långsiktiga utvecklingsmål.

Vi rekommenderar följande upplägg för matcher

- **Grön nivå - Inga uppdelningar, alla spelar med alla.**
- **D – Barn (Blå nivå) - I träningsgrupper med flera lag så försök se till att dela in lagen jämnstarka. Har man kunskap om motståndarna så får man nivåanpassa lagen efter motstånd så varje spelare får utmaningen men har större chans att lyckas. Alla spelare lika mycket, ingen toppning.**
- **B/C - Ungdom (röd nivå) -I träningsgrupper med flera lag i olika serier bör vi nivåanpassa lagen efter kunskap så varje spelare får utmaningen men samtidigt har större chans att lyckas. Men också för att inte komma med för starkt lag i lägre serier med respekt för våra motståndare. VIKTIGT! Att dessa lag inte är statiska utan det finns rörelseutrymme mellan lagen. ***
- **A - Junior – Det är helt upp till ledarna att ta ut spelarna till matcherna och hur man coachar under match.**

**Om din träningsgrupp spelar med flera lag men på olika nivåer så måste det tas fram tydliga och kriterier för hur bedömning och uttagning inför varje match sker. Dessa kriterier ska vara förankrade med BUK samt kommunicerade med alla spelare och föräldrar så att missförstånd inte uppstår.*

Med olika nivåer menas att man har lag på tex röd och blå nivå eller flera serier mellan lagen, inte om laget spelar i två olika serier som antingen ligger direkt efter varandra eller med en serie emellan dem.