



Nivåanpassning

För livslångt idrottande

Varför detta dokument

Vi i Tygelsjö IK har som mål att **aktivera medlemmar i alla åldrar**. Idag tappar vi många ungdomar när de börjar komma upp i tonåren. Dessa vill vi behålla i idrotten.

Det är därför viktigt att titta på hur vi nivåanpassar för att få våra medlemmar att fortsätta att idrotta så länge som möjligt och helst i vår egna förening.

Vi har därför med satt upp riktlinjer och tips på hur vi vill att våra ledare ska agera och tänka i dessa frågor.

Vi hoppas att ni tycker detta dokument hjälper er i er ledarroll!

Med vänlig hälsning

TIK Styrelse

Glädje en grundsten för att jobba långsiktigt

GLÄDJE återfinns i RF:s riktlinjer för barn- och ungdomsidrott. Dessa riktlinjer ligger till grund för vår utvecklingsmodell. Utöver RF:s riktlinjer utgår vi också från 3 av specialförbundens utvecklingsmodeller.

Vi tror att finns det glädje och gemenskap i det vi gör så stannar man också längre.



Riksidrottsförbundet



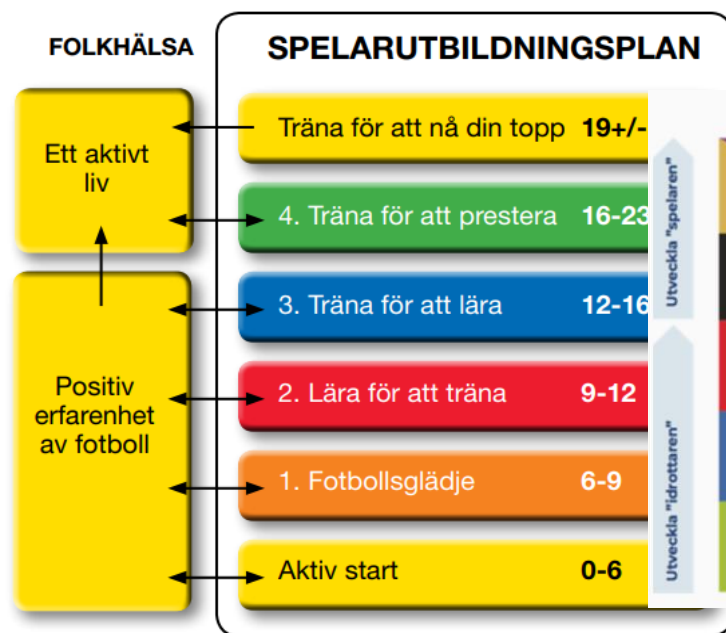
Svenska Fotbollförbundet
svenskfotboll.se



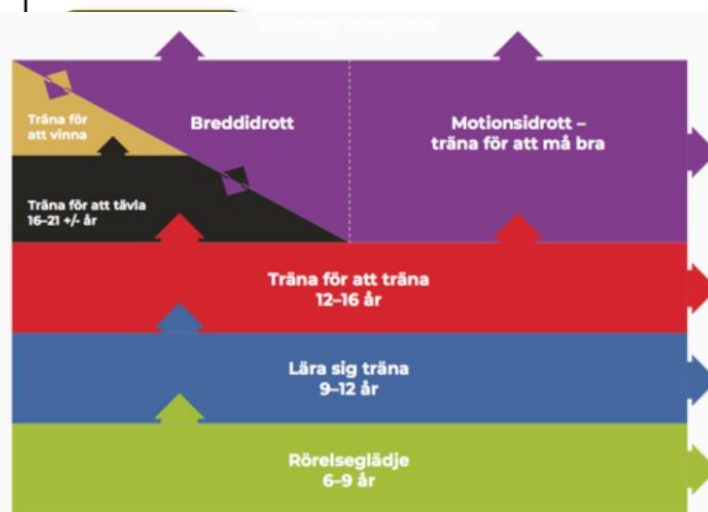
Utvecklingsmodeller från specialförbunden

Våra riktlinje grundar sig på dessa utvecklingsmodeller

Spela, lek och lär med fotboll



Svenska Fotbollsförbundet



[Svenska Innebandy](#)



Svenska Gymnastik

Toppning, Nivåindelning, Nivåanpassning Vad är vad?

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

Tygelsjö IK förespråkar Nivåanpassning.

Tänk långsiktigt när ni jobbar med laget.

Vi vill behålla våra spelare och utveckla dem under långtid. Mycket kan hända i barns utveckling och vissa barn mognar senare än andra. Vi vill låta alla ha möjlighet att växa och utveckla sin idrott i sin takt. Därför har vi satt upp följande riktlinjer för era lag.

Vår regelbok

- Vi sätter utvecklingsmål för laget istället för att ha vinsten som mål . T.ex Vi jobbar med passningsspel, försvar, avslut etc.
- Alla som tränar ska bli kallade på lika mycket match.
- Ha inte fast lag, låt barnen testa på olika nivåer 50%, 25%, 25%

När man delar upp lagen i nivåer/ testar andra grupper

Prata med barnen om varför.

Berätta att man kan flyttas mellan grupperna och det handlar om att hitta rätt nivå för dem för att de ska ha kul och kunna utvecklas i vad de behöver utmanas i för tillfället.

Man tränar och utmanas på olika saker i de olika grupperna

Vi pratar inte om att det är olika nivåer i gruppen, lättare och svårare laget osv.

Jobba aktivt med värdegrunderna i laget.

Vår regelbok

Vi jobbar aktivt för att stärka laget på och utanför plan

- Vi inkluderar! Vi säger hej till alla.
- Tränaren väljer alltid vem som ska vara med vem när man gör par och grupper i träningen.
- Vi gör saker utanför träningen

Nivåanpassa av rätt anledning

Målet ska vara **barnen och utvecklingen** och inte vinsten.

Nivåanpassning ska ALDRIG vara för att vinna nästa match.

Att tänka på vid nivåanpassning

- Gör det inte för tidigt
- Gör det långsamt
- Dela upp träningen
- Roterar - låt barnen träna i alla nivåer.
- Skapa tydlighet hur man ska röra sig mellan grupperna.

Alla ska få spela lika mycket!

Beslutsunderlag

När vi ska göra en förändring ställ frågan

- Vad är det för förändring vi vill göra och vad innebär den?
- Varför ska vi göra detta?
- Vad är det vi vill uppnå?
- Är detta i linje med våra värdegrunder (Gemenskap, Glädje och Rörelse)?

Följ upp och var inte rädda för att ändra om det inte blev som ni tänkte.

- Blev det som vi tänkte?
- Har vi uppnått det vi var ute efter?
- Finns det något nästa steg? Behöver vi ändra något/förbättra?

Vårt huvudfokus är att vi vill behålla våra ungdomar och att de ska trivas.

Ibland kan det bli fel

Det är inte lätt som ledare att tänka på allt och göra allt rätt som ledare och ibland kan det bli lite fel, då är det viktigt att vi fortsätter att hålla en god ton.

Våra trivselregler

- Vi dömer inte varandra
- Vi ger varandra feedback med tanken att den andra hade goda intentioner i sina beslut.
- Vi tar emot feedback med tanken att det handlar om att förbättra och utveckla oss och tar inte detta personligt.
- Hur kan vi lära oss och dela med oss av vårt misstag så att det inte händer igen.

Vi är starkare tillsammans

Från individualist till en lagspelare

Utmana er att lära känna gruppen och hitta hur er grupp kan byggas på bästa sätt där alla får lysa.

- "Fokusera på laget före jaget."
- "Dra nytta av varandras styrkor, stötta svagheter." Tillsammans blir vi bättre.
- "Hitta ett gemensamt mål som ni tillsammans jobbar med."
- Träna för att lära/träna
t.ex det vi tränat på träningarna tränar vi även på matcherna.

Så här tänker vi om indelning av lag

Våra utvecklingsriktlinjer tillåter nivåindelning, men endast om ni som ledare tror på att det är bäst för **ALLA** i laget. (Laganda FÖRE individuell prestation)

Rekommendationer är att indela på ambitionsnivå.

Viktigt att tänka på.

- Att inte ha fasta nivåer.
- **Att nivåindelning är för att utveckla och göra det roligare för barnen utifrån deras nivå, inte för att toppa lag.**

Här är också viktigt att jobba med gruppen för att undvika att de barn i de lägre nivåerna känner sig dåliga.

Hur kan man tänka kring nivåindelning

- Utgå från utveckling, inte prestation
 - Fokusera på var spelarna befinner sig i sin utveckling snarare än hur bra de är just nu.
 - Se nivåindelning som ett sätt att skapa bättre förutsättningar för lärande och glädje.
- Flexibla grupper
 - Undvik att skapa fasta "A- och B-lag". Istället kan man ha träningsgrupper som är dynamiska och där spelare kan röra sig mellan nivåer beroende på behov och utveckling.
- Utvecklingsmål för varje individ
 - Jobba med individuella utvecklingsplaner där varje spelare har tydliga mål, oavsett nivå.



Hur kan man tänka kring nivåindelning

- Utgå från utveckling, inte prestation
 - Fokusera på var spelarna befinner sig i sin utveckling snarare än hur bra de är just nu.
 - Se nivåindelning som ett sätt att skapa bättre förutsättningar för lärande och glädje.
- Flexibla grupper
 - Undvik att skapa fasta "A- och B-lag". Istället kan man ha träningsgrupper som är dynamiska och där spelare kan röra sig mellan nivåer beroende på behov och utveckling.
- Utvecklingsmål för varje individ
 - Jobba med individuella utvecklingsplaner där varje spelare har tydliga mål, oavsett nivå.



Så här kan ni kommunicera förändringen

- Tydlig värdegrund
 - Kommunicera att syftet är att alla ska få bästa möjliga utveckling och att det inte handlar om att "sortera ut" spelare.
- Involvera föräldrar och spelare
 - Ha informationsmöten där ni förklarar varför ni gör detta, hur det går till och vad det innebär för barnen.
- Använd positiva begrepp
 - Undvik termer som "elit" och "svagare". Använd istället t.ex. "utvecklingsgrupp", "fokusgrupp", eller "temagrupp".
- Betona att det är rörligt
 - Förklara att nivåindelningen är något som kan förändras över tid – det är inte en permanent placering.



Konkreta metoder att använda

- Tematräningar: Dela upp träningar efter tema (t.ex. teknik, speluppfattning) där olika grupper får olika utmaningar.
- Utvecklingssamtal: Regelbundna samtal med spelare om deras mål och upplevelse.
- Mentorskap: Låt äldre eller mer erfarna spelare stötta yngre i olika grupper.
- Mixed sessions: Ha gemensamma träningar ibland där grupper blandas för att bygga gemenskap.



Hur kan ni svara på frågorna om toppning

- Vad säger man som ledare till en förälder som undrar varför laget inte toppas?
 - Utvecklingen ser olika ut för alla individer. Alla spelare behöver få samma möjlighet att utvecklas genom att spela matcher.
- Går det att erbjuda spelare som kommit långt andra alternativ till toppning för att stimulera dem?
 - Ja, i äldre åldrar kan man till exempel erbjuda dem att träna och spela med äldre lag.
- Varför är det så fel att försöka nå en vinst i en match genom att toppa?
 - Vi måste förhålla oss både till resultatet i en match och den långsiktiga utvecklingen. Bägge är en viktig del av idrotten. Men om vi ser "att vinna" och "att utvecklas" som varsin ände på en skala, så vill vi röra oss mer mot utveckling.

[10 frågor om toppning - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](#)



Så här kan ni kommunicera förändringen

- Tydlig värdegrund
 - Kommunicera att syftet är att alla ska få bästa möjliga utveckling och att det inte handlar om att "sortera ut" spelare.
- Involvera föräldrar och spelare
 - Ha informationsmöten där ni förklarar varför ni gör detta, hur det går till och vad det innebär för barnen.
- Använd positiva begrepp
 - Undvik termer som "elit" och "svagare". Använd istället t.ex. "utvecklingsgrupp", "fokusgrupp", eller "temagrupp".
- Betona att det är rörligt
 - Förklara att nivåindelningen är något som kan förändras över tid – det är inte en permanent placering.



Konkreta metoder att använda

- Tematräningar: Dela upp träningar efter tema (t.ex. teknik, speluppfattning) där olika grupper får olika utmaningar.
- Utvecklingssamtal: Regelbundna samtal med spelare om deras mål och upplevelse.
- Mentorskap: Låt äldre eller mer erfarna spelare stötta yngre i olika grupper.
- Mixed sessions: Ha gemensamma träningar ibland där grupper blandas för att bygga gemenskap.



Hur kan ni svara på frågorna om toppning

- Vad säger man som ledare till en förälder som undrar varför laget inte toppas?
 - Utvecklingen ser olika ut för alla individer. Alla spelare behöver få samma möjlighet att utvecklas genom att spela matcher.
- Går det att erbjuda spelare som kommit långt andra alternativ till toppning för att stimulera dem?
 - Ja, i äldre åldrar kan man till exempel erbjuda dem att träna och spela med äldre lag.
- Varför är det så fel att försöka nå en vinst i en match genom att toppa?
 - Vi måste förhålla oss både till resultatet i en match och den långsiktiga utvecklingen. Bägge är en viktig del av idrotten. Men om vi ser "att vinna" och "att utvecklas" som varsin ände på en skala, så vill vi röra oss mer mot utveckling.

[10 frågor om toppning - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](https://www.svenskfotboll.se/10-fragor-om-toppling-forening-och-aktiva)

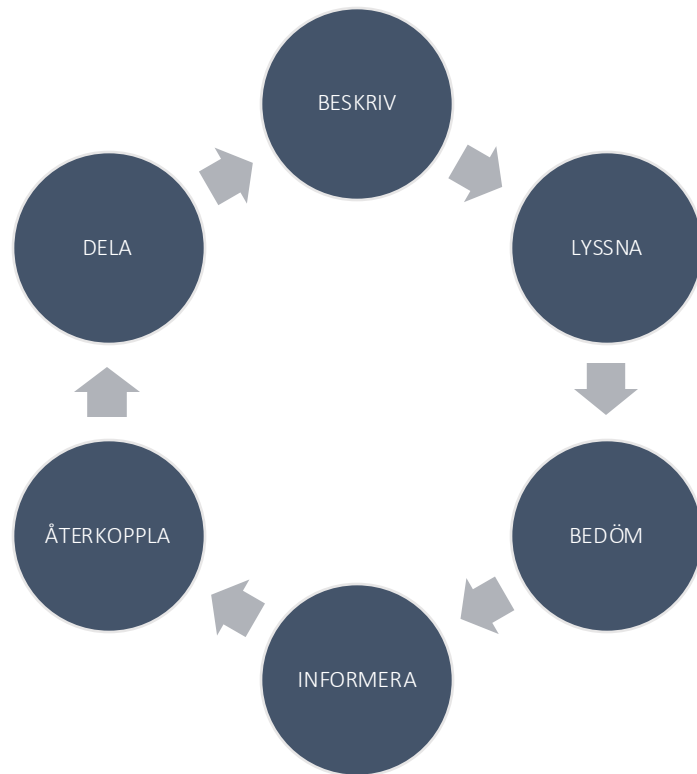


Därför toppar vi inte lag

- **Vad säger man som ledare till en förälder som undrar varför laget inte toppas?**
 - Utvecklingen ser olika ut för alla individer. Alla spelare behöver få samma möjlighet att utvecklas genom att spela matcher.
- **Går det att erbjuda spelare som kommit långt andra alternativ till toppning för att stimulera dem?**
 - Ja, i äldre åldrar kan man till exempel erbjuda dem att träna och spela med äldre lag.
- **Varför är det så fel att försöka nå en vinst i en match genom att toppa?**
 - Vi måste förhålla oss både till resultatet i en match och den långsiktiga utvecklingen. Bägge är en viktig del av idrotten. Men om vi ser "att vinna" och "att utvecklas" som varsin ände på en skala, så vill vi röra oss mer mot utveckling.

[10 frågor om toppning - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](https://svenskfotboll.se/10-frgor-om-toppling-forening-och-aktiva)

När ni står inför en lagförändring



Steg 1. Tänk igenom och beskriv förändringen

Steg 2. Informera och involvera gruppen

Steg 3. Gör en bedömning och ta ett beslut

Steg 4. Informera

Steg 5. Utvärdera och anpassa

Steg 6. Dela med er

Steg 1. Tänk igenom och beskriv förändringen

BESKRIV

Innan man gör en förändring är det viktigt att tänka igenom den. Tänk igenom och fyll i mallen med frågorna nedan,

1. Varför vill ni göra den?
2. Vad är det ni försöker uppnå?
3. Hur vet ni att ni har lyckats?
4. Vad finns det för risker med förändringen?
 - Vilka kommer att påverkas?
 - Kommer gruppen fortfarande känna glädje och gemenskap?
 - Kan detta leda till att någon inte längre trivs i laget/gruppen?
 - Är förändringen för ett kortsiktigt eller *långsiktigt mål?
 - Annat?
5. Hur ska ni informera/fråga gruppen?

*Som ledare i Tygelsjö IK ska man alltid ha det långsiktiga målet i åtanke. Vi vill behålla våra lag och ungdomar så länge så möjligt. Vi ser på långsiktigt lärande framför kortsiktiga mål som t.ex vinst i en speciel match.

Steg 2. Informera och involvera gruppen



LYSSNA

Det är viktigt att ni får med er gruppen och föräldrarna på förändringen och varför.
Att förändringen ni gör handlar om att barnen ska kunna utvecklas
/utmanas/trivas i laget etc.

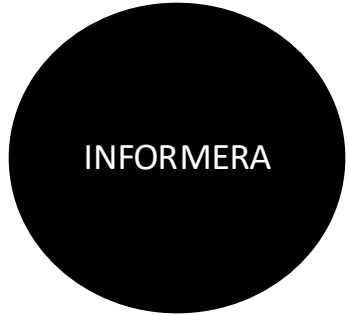
Fråga vad barnen vill och tycker om förslaget.
Lyssna!

Steg 3. Gör en bedömning och ta ett beslut

BEDÖM

Gå tillbaka med input från laget och gör en bedömning av nyttan med förändringen och ta ett beslut.

Steg 4. Informera



INFORMERA

Informera gruppen samt föräldrar genom ett föräldramöte och utskick där vi lyfter varför vi gör förändringen och vilka positiva effekter (nyttan) ni tror kommer komma av den.

Steg 5. Utvärdera och anpassa



ÅTERKOPPLA

1. Ta ett steg tillbaka och utvärdera hur det har gått.

- Har ni uppnått det ni ville?
- Vad kan ni förbättra?

2. Gör anpassningar av förändringen utifrån hur den har fallit ut.

Om inte utfallet blev som ni tänkt var inte rädda för att ändra tillbaka eller förändra igen.

Vår prio är att alla(utövare och ledare) i laget trivs och känner sig inkluderade.

Steg 6. DELA MED ER

DELA

Oavsett hur det har gått är det bra att dela med sig.

Har det gått bra kan andra lag inspireras.

Gick det inte som ni tänkte är det även bra att dela så att inte andra lag gör samma sak.