

Nivåanpassning, kompetensanpassning och samarbete över åldersklasser

Kompetensanpassad inläring

I denna utbildningsplan beskriver vi vad vi skall träna på i vissa åldrar. Detta skall fungera som en karta över när vi bör börja träna på vissa saker.

Självklart är det en stor spridning på kunskaper och erfarenheter i gruppen vi tränar. Därför bör kravnivån på spelarna skilja sig åt. Detta för att varje individ skall kunna utvecklas i sin egen takt. Då är det bra att man först och främst har en bra kunskap om "trappstegsinläringen", d.v.s. hur man kan göra en rörelse/övning svårare för att kunna utmana individen som kommit lite längre i sin utveckling.

Vad vi menar med att vi måste skilja kravnivån åt är att vi inte kan ha samma krav på en individ som har svårt att slå en bredsida och på en individ som slår sånär på perfekta bredsidor. Hur vi bör skilja oss i detta fall kan vara, *att individen som slår sånär på perfekta bredsidor får kravet på sig att han/hon skall "maskera" varje passning eller endast passa med näst bästa foten detta ökar kravnivån på den som kommit längre i utvecklingen utan att individen som har svårt att slå en bredsida blir lidande.*

Ibland får man nya spelare som kanske inte spelat någon fotboll alls. Detta blir en stor utmaning för ledarna. För att få till en inlärningsmiljö som hjälper alla spelare i laget när detta händer så skall man blanda långt komna spelare med spelare som inte kommit så långt. Det är tillåtet att använda viss tid av övningstillfället för att köra specifik teknikträning med de spelare som inte kommit så långt. Viss tid är 20% av ett träningstillfälle. Denna gruppträning påbörjas först när man ser och känner att den initiala sociala tryggheten finns. Förklara alltid varför de får individuell uppmärksamhet. Bra att fråga spelaren vad han/hon känner själv som behöver tränas på. På det sättet så kan du som ledare väva in detta i den individuella gruppträningen. Nya spelare måste få en trygg miljö så de SKALL ALLTID vara med i start (samlingsring och uppvärmning), vid spel och i slutet (samlingsring) av träningspassen.

Nivåanpassning

Att nivåanpassa innebär att man sätter samman grupper med samma kunskapsnivå hos spelare för att spela och träna. För att vara väldigt tydlig så använder vi följande ord; kunskapsanpassning. Kunskapsanpassning ser vi som ett brett ord där vi tillåts inom vissa regler kunna utmana och utveckla individer som vill mer, har ett genuint intresse och är träningsvillig. Kunskap i fotboll handlar om flera faktorer. Teknik, spelförståelse, psykologi och fysik. Dessa skall samverka för att spelaren skall få ut optimalt på plan.

Följande gäller för kunskapsanpassning (nivåanpassning)

Upp till och med **12** år ingen kunskapsanpassning i laget. Alltså inga 1:a, 2:a eller 3:e lag.

Vi anpassar vårt seriespel så att alla får spela på en utmanande nivå. Detta betyder att alla skall spela både den tuffa serien och den mindre tuffa serien. Vi använder träningsnärvaro som första kriteriet för detta. Motivation, genuint intresse och engagemang som andra och tredje kunskap.

Undantaget för kunskapsanpassning tillåts då nya deltagare ansluter till gruppen och som aldrig har spelat fotboll innan eller har en väldigt mycket lägre kunskapsnivå än övriga. Här tillåts att jobba enskilt med isolerade teknikövningar MEN endast 20% av träningspassets totala tid. Detta bör endast ske i gruppssammanhang, ej med enskild spelare.

I det fallet en spelare ansluter som har en mycket lägre nivå än sina jämnåriga kompisar så skall man först och främst hitta en lösning i närmaste åldersklass under osv. Det är viktigt att ha med sig alla faktorer som mental mognad, tekniska färdigheter, fysik och spelförståelse.

Utmana och utveckla spelare

I föreningen vill vi förebygga isolerade öar där lag blir så egna att det blir svårt för spelare att kunna ta till sig en ny lagmiljö. Föreningen vill också tillse så att vi kan utmana och utveckla spelare som vill mer, har ett genuint intresse och som är träningsvillig. Vi har då som många andra föreningar en modell för hur vi arbetar mellan åldersklasser. Modellen beskriver hur vi skall samarbeta mellan åldersklasser vid olika åldrar.

Att tänka på

Det är ingen idé att stressa; utveckling tar och måste få ta tid. Man skall inte vara som bäst när man är 16 år utan när man är 23-25 år och då gäller det att träna på rätt saker i rätt tid. T.ex. kan man vinna kortsiktigt på att träna taktik när man är yngre, men långsiktigt tappar man egenskaper som man behöver för att vinna i sin taktik när man är äldre. Var sak har sin tid!

Bilaga. Samarbetsmodell mellan olika åldersklasser

Samarbete över åldersgränserna

Åldersgrupp															
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Junior	Senior			
3-manna			5-manna		7-manna		9-manna		11-manna						
Dialog mellan tränare															
					Träna ihop halva/halva									Halva ledarstaben och truppen med de andra lagets halva ledarstab och trupp.	
					Träna ihop halva/halva									Halva ledarstaben och truppen med de andra lagets halva ledarstab och trupp.	
						Spelare rullas upp för att träna ihop för utmaning/utv								Om för få spelare så tillåts man låna in för att kunna spela match. Var tydliga med varför! Vi prioriterar alltid spelare underifrån.	
						Spelare rullas upp för att träna ihop för utmaning/utv, men också spelare som behöver utmanas mer spelar match.								Om för få spelare så tillåts man låna in för att kunna spela match. Var tydliga med varför! Vi prioriterar alltid spelare underifrån.	
							Spelare rullas upp för att träna ihop för utmaning/utv, men också spelare som behöver utmanas mer spelar match.							Om för få spelare så tillåts man låna in för att kunna spela match. Var tydliga med varför! Vi prioriterar alltid spelare underifrån.	
								Spelare rullas upp för att träna ihop för utmaning/utv, men också spelare som behöver utmanas mer spelar match.						Om för få spelare så tillåts man låna in för att kunna spela match. Var tydliga med varför! Vi prioriterar alltid spelare underifrån.	
									Spelare rullas upp för att träna ihop för utmaning/utv, men också spelare som behöver utmanas mer spelar match.					Om för få spelare så tillåts man låna in för att kunna spela match. Var tydliga med varför! Vi prioriterar alltid spelare underifrån. Dispens för överårig som inte får speltid skall få speltid i yngre laget.	
										Spelare rullas upp för att träna ihop för utmaning/utv, men också spelare som behöver utmanas mer spelar match.				Om för få spelare så tillåts man låna in för att kunna spela match. Var tydliga med varför! Vi prioriterar alltid spelare underifrån. Dispens för överårig som inte får speltid skall få speltid i yngre laget.	
											Spelare som behöver utmanas/utv. Träning och match				