

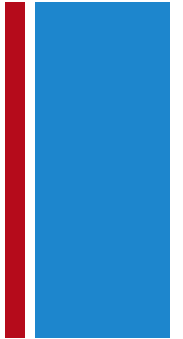


# Nivåanpassad träning



För att inkludera alla

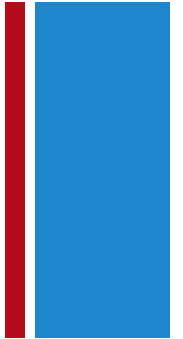
# + Nivåanpassning vs Toppning



- Toppning är när man prioriterar några spelare på andra spelares bekostnad.
- Nivåanpassning är när man låter alla träna och spela på sin nivå för att kunna utvecklas.
- Toppning är ofta en ledares jakt på kortsiktig framgång.
- Nivåanpassning är när man sätter spelarens långsiktigas behov och utveckling i centrum.



# Vad är nivåanpassning?

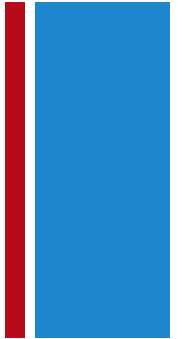


- När man anpassar träning och matcher så att alla kan delta, utvecklas och ha kul.
- När man försöker få till så jämna matcher som möjligt.
- När tränaren tar ut laget för att spelarna ska utvecklas så mycket som möjligt och spelarna kan spela och kämpa för att vinna en jämn match.



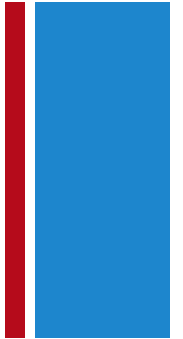
# Hur nivåanpassar man ?

## - konkreta exempel



- Uppvärmning med passningsövning i kvadrater. Dela in dem i 3-4 kvadrater. De sex bästa passningsspelarna ihop osv. dessa kan köra samma övning med svårare inriktning.
- Övning med bollinnehav. 2-3 nivåer. 8-12 på varje ställe.
- Smålagsspel i 2 nivåer.
- Anmäl laget i två eller flera olika matchmiljöer alt. anpassa laget efter motståndet.
- Hitta träningsmatcher där ni möter lag med ungefär lika många i truppen. Dela sedan upp trupperna i 2-3 matcher.

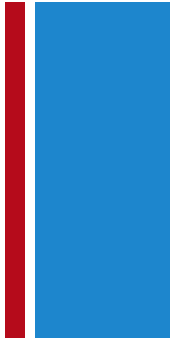
# + När börjar man nivåanpassa ?



- Från början
- Ställer krav på ledarna
- Förklara för spelarna och föräldrarna varför man nivåanpassar.



# Varför ska man nivåanpassa



- För att få så många som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt.
- För att barnen oftare känner att de lyckas på träning och match.
- Att få till jämna matcher. Det är vad som är mest utvecklande för alla fotbollsspelare.
- För att alla ska kunna utvecklas.

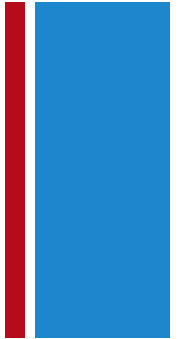


# För vem är nivåanpassning bra?



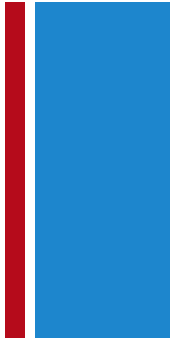
- En bra genomförd nivåanpassning på träning och match gynnar alla.
- Grupp 1 får fortsätta utvecklas genom att träna och spela på en hög nivå, några av dem ska spela och träna med äldre ibland. Spelar sällan match med grupp 3.
- Grupp 2 får ta ett annat typ av ansvar på träning och match istället för att lämna över till lagets allra bästa spelare. Spelar matcher med både grupp 1 och grupp 3.
- Grupp 3 får mer tid på sig både på träning och match. Spelar sällan match med grupp 1. De är de största vinnarna med nivåanpassning. Risken är stor att de slutar annars. De går fortast framåt när man nivåanpassar.

# + Serier och cuper



- Nivåanpassning skulle vara lättare att genomföra om vi hade lätt och svår serie i Uppland.

# + Uppsalamodellen



- Nivåanpassad träning från början
- Inga förstalag före 12 år utan jobba med en trupp som har minst två matchmiljöer i olika nivåer.
- Om endast en matchmiljö, nivåanpassa efter motstånd
- Hjälpas åt att få så jämna träningsmatcher, seriematcher och cuper som möjligt
- Lätt och svår serie från 2012
- Låta spelare träna med andra föreningar om behov finns, utan att behöva göra övergång.

# + Storlek på trupper



Viktigt att tänka på att ha tillräckligt många matchmiljöer.

Antal spelare till match:

- 5 manna – sträva efter att ha max 9 spelare, helst 7 st
- 7 manna – sträva efter att ha max 11 spelare, helst 9-10 st
- 9 manna – sträva efter att ha max 13 spelare, helst 11-12 st

# + Generella tips 6 år -



- Värm upp med boll
- Träna första tillslaget i allt som spelarna gör
- Kalla så få spelare som möjligt till matcher
- Träna mycket smålagsspel
- Uppmuntra alla spelare att utmana och våga, även backar
- Uppmuntra till att våga spela och behålla bollen på marken inom laget