

Nivåanpassningar i Träning ett verktyg från 13 år och uppåt.

All träning bör, i den utsträckning det är lämpligt utan att påverka lagets sammanhållning, gruppdynamik och spelarens generella känsla av tillhörighet, vara individanpassad utifrån spelarens nuvarande färdighetsnivå.

Fotboll är en lagidrott och den största delen av träningen genomförs tillsammans med andra vilket gör att gruppens betydelse är viktig för varje enskild spelares utveckling. Utgångspunkten är att varje spelare ska känna sig delaktig och lyckas på träning, men också utmanas till nya färdigheter. För att optimera lärandet och spelarnas utveckling är det möjligt att använda sig av nivåanpassning i träningsmiljön.

Verktyget låter tränaren att ge de spelare som är på snarlik nivå möjligheten att utmanas mot varandra. Det kan även betyda att tränaren introducerar olika typer av utmaningar - "specialuppdrag" - för att utmana spelarna i en specifik övning.

Nivåanpassningen genomförs företrädesvis under träningens första halva då det är fler spelare per boll och det är lättare att dela spelarna i mindre grupper, allt från parvis till två-tre grupper.

Nivåanpassning används i delar av träningen och med fördel inte under varje träning då det finns en risk för upplevd, eller faktisk, favorisering, toppning och utslagning. Samråda alltid med sportsligt ansvarig för att säkerställa att nivåanpassning används på ett lämpligt sätt i ert lag.

Verktyget får i samråd sportsligt ansvarande användas från 13 år och uppåt vid tillfällen då detta fungerar på ett tillfredställande sätt i den ordinarie träningen.