



NIVÅINDELNING

TÄBY BASKET

2023-12-01

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Nivåindelning vid tränings- och matchtillfällen inom laget 3

Målgrupp 3

Bakgrund 3

Syfte 3

Praktisk utmaning 3

Att nivåindela 4

När nivåindelar vi? 4

1) *Nivåindelning på träning* 4

2) *Nivåindelning i träningsgrupper* 5

Varför nivåindelar vi? 5

Nivåindelad matchmotstånd 5

Ledarnas ansvar 6

Viktigt att tänka på 6

Förutsättningar som underlättar 6

Vanliga misstag att undvika 6

1) *Grupperna är inte statiska* 7

2) *Visa alla lika mycket uppmärksamhet* 7

3) *Alla har rätt till att träna och spela* 7

4) *Kommunicera mera* 8

Så här arbetar vi i Täby Basket 9

Nivåindelning i Täby Basket 9

Exempel på nivåindelning 10

Förankringsprocess 11

Nivåindelning vid tränings- och matchtillfällen inom laget

Målgrupp

Målgruppen för detta dokument är klubbens ledare, föräldrar samt styrelsen i Täby basket.

Bakgrund

Täby Basket har som målsättning att:

- Så många som möjligt får vara med så länge som möjligt
- Varje individ utvecklas efter sina egna unika förutsättningar och deras egna ambitionsnivå
- Individen jämförs endast med sig själv i sin utveckling
- Kampmomentet i tävlingen är överordnad resultatet
- Alla ges en bra grenspecifik utbildning,

Syfte

Syftet med detta dokument är att klargöra hur nivåindelning kan tillämpas i U11-U16 som ett verktyg för att utveckla alla individer, främst i lag med många individer och spridda nivåer.

Praktisk utmaning

Ett mycket vanlig praktisk utmaning infinner sig ofta i laget och försvinner sällan under ungdomsperioden. Spelarna har nämligen vid olika tidpunkter:

- olika kunskapsnivå
- olika förmåga (både fysiskt, socialt och kognitivt)
- olika mognadsnivå (både fysiskt, socialt och kognitivt)
- olika ambitionsnivå, attityd och träningsvilja
- olika nivå av stöd av sina vårdnadshavare

Om man under denna period (om man inte vill träna/satsa för fullt) får

- vara kvar i den sociala miljön (med kompisarna)
- kvalificerad träning

ökar sannolikheten markant att spelaren

- tar ett kliv tillbaka in i en ”satsning”
- tar klivet över till ledarsidan och blir en kvalificerad sådan.

Att nivåindela

Ett verktyg som kan användas för att lösa den praktiska utmaningen är att tillämpa nivåindelning. *Nivåindelning innebär att lag delas upp i mindre träningsgrupper för att träna vissa träningsmoment utifrån nuvarande förmåga och kunskaps-mognads- och ambitionsnivå.*

Att beakta enligt Riksidrottsförbundet:

Vid indelning efter ambitionsnivå finns risken att vuxna tar på sig rollen att dela in barn och unga efter uppskattad potential att bli framtida elitidrottare. Förutom att det är omöjligt att förutse vilka barn och ungdomar som blir framtidens idrottsstjärnor så är det inte de vuxnas roll att avgöra vilka av alla barn och unga som ska ges, respektive inte ges, förutsättningar att utvecklas.

”Indelning efter ambitionsnivå” ska inte tolkas som permanent nivågruppering eller i termer av selektering. Permanent nivåindelning och tidig selektering har visat sig medföra att både känslan av tillhörighet och kompetens påverkas negativt, oavsett vilken nivå utövaren placeras i. Vidare har denna typ av system och ledarskap inom barn- och ungdomsidrotten ett samband både med avhopp och olika former av hälsobesvär.

Även i de fall uttagningar inte innebär en direkt utslagning tenderar de uttagna att få mer uppmärksamhet och resurser. Sammantaget får uttagna bättre förutsättningar för utveckling vilket tenderar att öka glappet ytterligare till dem som inte blivit uttagna. Den typen av idrottsliga system bidrar till en skev fördelning av förutsättningar och även till ökad stress kring att prestera, till splittrade gemenskaper och till att motarbeta den inre motivationen hos många barn och unga. Det är därför nödvändigt att se över alla former av selektionsprocesser och försök till talangidentifiering under uppväxtåren.

När nivåindelar vi?

1) *Nivåindelning på träning*

Från U11 är det tillåtet att nivåindela i olika träningsmoment på en och samma träning när gruppen är stor (ca +30 spelare) och det finns skillnader i spelförståelse, fysik, kognitiv mognad e.t.c som motiverar indelningen. Nivåindelningen sker situationsanpassat d.v.s beroende på vilka som är på träningen, vad vi ska träna och spelarnas nuvarande utvecklingsnivå. Det medför att olika mindre grupper kan genomföra olika övningar, eller kanske mer vanligt, stegrar samma övningar olika fort. Vid tävlingar är det direkt olämpligt att låta nivågrupper tävla mot varandra. Här är det en fördel att sprida ut spelarna så att tävlingen blir jämn.

2) Nivåindelning i träningsgrupper

Från U13 kan nivåindelning i olika träningsgrupper tillåtas om åldersgruppen totalt omfattar +30 spelare och förutsättningarna finns (d.v.s tillräckligt med halltider och ledarresurser) och det finns skillnader i spelförståelse, fysik, kognitiv mognad e.t.c som motiverar indelningen. Spelare tilldelas då en gruppstillhörighet inom laget och tränar på olika träningstider, vanligtvis i block efter varandra som gör det möjligt att samträna vissa moment (ex. fysträning) för att behålla den sociala gemenskapen i åldersgruppen och förenkla nivå-förflyttningar mellan grupperna.

Varför nivåindelar vi?

”Ni har spelat olika länge, ni har olika mognad, ni växer olika fort i tonåren, ni tränar olika mycket på egen hand, vill olika saker med er basket etc. Därför kan ni olika mycket basket och har olika fysiska förutsättningar vid olika tidpunkter. Basket är både en fysisk och teknisk sport. Eftersom det är viktigt att lära sig sportens grunder, och successivt kunna utföra övningar i hög hastighet/intensitet, har ni behov av att lära er och träna på olika saker vid olika tidpunkter”.

Nivåindelad matchmotstånd

För att basket ska upplevas som roligt är det motiverat att få spela matcher med motstånd som är på ens egen nivå, eller bättre. Därför kan spelarna erbjudas nivåindelad utmaning i matchsituationer genom att:

- Anmäla lag i minst två olika nivå serier i Stockholmsserien, för att spelare ska kunna få olika typer av utmaning att utvecklas (ex spela i en ”svårare serie” för att utmanas att ta för sig en snabbare och kanske tuffare miljö, eller att spela i en ”lättare serie” för att öva ledarskapsförmågor, och tekniska moment som man kanske inte hinner med på samma sätt i en snabbare serie). Serielagen är inte de samma varje gång, spelare kan vandra mellan lagen, fram till slutspelet men man kommer att spela majoriteten av matcherna på ”sin nuvarande nivå”.
- Delta i utvalda cuper som är ”nivåindelade” (Competition vs Fun) eller har olika svårighetsgrad i form av nivå på motståndet. *Det bör sägas att minst en cup om året bör man försöka delta i med hela laget/hela truppen oavsett hur stor gruppen är, med syfte att skapa lagsammanhållning och då delta med jämnstarka lag.*

Dock håller vi självklart fast vid grundprinciperna att inte medvetet ”toppa” för att vinna, utan ser varje match som ett utvecklings- och utbildningstillfälle. Alla spelare som är ombytta ska få spela ungefär lika mycket.

Ledarnas ansvar

Nivåindelning ställer höga krav på ledarnas förmåga både basket-tekniskt och kommunikativt, men gör att förutsättningarna ökar markant för att fler får träna på en för dem utvecklande nivå där de för tillfället befinner sig, i rätt miljö, vilket kan öka sannolikheten att spelarna vill fortsätta.

Som ledare är det viktigt att

- BARA nivåindela när det är motiverat – STOR grupp och SPRIDDA nivåer.
- Även om man nivåindelar, gärna göra vissa träningsmoment gemensamt (ex. tekniska moment, fysträning)
- Förklara för spelare och föräldrar varför, hur och när vi nivåindelar
- Lära spelarna att själv utvärdera var man tycker att man kan bra och vad man behöver utveckla.
- Ge tydlig feedback som fyller på må-bra-kontot och som ger en bild av vad spelaren kan utveckla vidare.
- Poängtera och praktiskt visa att indelningarna inte är statiska (eftersom spelare utvecklas) - justera träningsgrupperna-anpassa halvårsvis.
- Visa alla spelare lika mycket uppmärksamhet, alla har rätt till individuell feedback
- Ge alla spelare samma förutsättningar och resurser för vidareutveckling (ex. antal matcher, cuper, träningar m.m).
- Skapa andra tillfällen utanför träningstid för att skapa gemenskap och sammanhållning i åldersgruppen.

Viktigt att tänka på

Förutsättningar som underlättar

- Det är lättare att nivåindela ju fler spelare laget har.
- Det är lättare att träna nivåindelade grupper ju fler tränare man är. Idealstorlek på en grupp per tränare är max 15 personer
- Det går bättre att genomföra nivåindelade träningar/grupper på ett effektivt sätt om man är välplanerad och förberedd.

Vanliga misstag att undvika

- 1) Ledaren nivåindelar i fasta grupperingar som sällan ändras.
- 2) Ledaren signalerar på olika sätt att man tycker att den ”mest utvecklade” gruppen är ”mer värd” än den ”mindre utvecklade” gruppen– att basketförmåga likställs med människovärde.
- 3) Ledaren snedfördelar resurserna (tid, engagemang, matcher) mellan nivågrupperingarna och prioriterar den ena gruppen före den andra.

4) Ledaren förklarar inte tydligt syftet med modellen för spelare och föräldrar

1) Grupperna är inte statiska

Alla spelare utvecklas men i olika takt. Vi nivåindelar för att kunna utveckla och utmana varje individ på ett bättre sätt, utefter de förutsättningar man för tillfället har. Träningsgrupperna ska därför inte vara statiska för all framtid. Ansvarig ledare ska utvärdera och revidera träningsgruppen/rna halvårsvis för anpassade nivåindelningar.

Permanent nivåindelning har visat sig medföra att både känslan av tillhörighet och kompetens påverkas negativt, oavsett vilken nivå utövaren placeras i. Vidare har det ett samband både med avhopp och olika former av hälsobesvär (Riksidrottsförbundet).

2) Visa alla lika mycket uppmärksamhet

Om man är flera tränare i en grupp är det viktigt att dessa försöker ”rotera” på träningar och matcher på ett sådant sätt så att alla spelare känner sig sedda och uppmärksammade av samtliga tränare. De grupper som inte kommit lika långt i sin utveckling just nu får inte uppleva att de är lägre prioriterade.

Att enbart visa de som kommit längre i sin utveckling all uppmärksamhet är ett allvarligt, men tyvärr ganska vanligt misstag.

- Alla har rätt till en kvalificerad tränare.
- Vi måste ge alla en bra utbildning så man kan utvecklas till en bra spelare/tränare/funktionär/supporter
- Talanger inom olika områden (spelare, ledare, etc.) utvecklas i olika takt och stiger fram när man minst anar det. Den som man idag anser som ”hopplös” kan om ett år visa sig ytterst talangfull.
- Att inte få samma uppmärksamhet i gruppen som de andra, leder till en negativ inställning till klubben och verksamheten vilket kan riskera avhopp.

Det är därför viktigt att ledarna verkligen *ser* och *lyssnar till* alla spelare och ger dem individuell feedback. Alla bör få höra sitt namn nämnas minst en gång per träning i ett positivt sammanhang.

3) Alla har rätt till att träna och spela

Samtliga spelare i laget ska erbjudas likvärdiga möjligheter att delta i tränings- och tävlingsverksamheten sett till antalet träningar, tränings- och seriematcher, cuper och träffar under säsongen.

En skev fördelning av förutsättningar leder till ökad stress kring att prestera, till splittrade gemenskaper och till att motarbeta den inre motivationen hos många barn och unga. Förutom att det är omöjligt att förutse vilka barn och ungdomar som blir framtidens idrottsstjärnor så är det inte de vuxnas roll att avgöra vilka av alla barn och unga som ska ges, respektive inte ges, förutsättningar att utvecklas (Riksidrottsförbundet).

4) Kommunícera mera

Info måste nå ut, tas emot och förstås av spelare och föräldrar innan nivåindelning i olika träningsgrupper genomförs (från U13). Transparens och information är A och O. Bättre att förekomma än att förekommas.

Gör en enkät för uppföljning av spelarnas förutsättningar, vilja och ambition till träning och match. Den kan sedan användas som underlag för spelarsamtal och nivåförflyttningar. Exempel på frågor kan vara: *Vill ditt barn träna 1,2 eller 3 gånger i veckan nästa år (eller 0 ggr/vecka, d.v.s. sluta med basket)? Onsdagsträningen kommer att var en s.k. "akademiträning", är din son/dotter intresserad av att vara med? Har ditt barn andra aktiviteter som kan krocka med basketen? Om du svarade "ja" på frågan om andra aktiviteter, hur många dagar i veckan kan det handla om? Om du svarade "ja" på andra aktiviteter, vet ni vilka veckodagar det kan handla om redan nu? Vill din son/dotter spela matcher på helger?*

Exempel på kommunikation med spelare:

- a) Inför säsongen så uppger en spelare hög ambition och vilja att träna samtliga lagpass. Via närvaroregistrering noterar coachen att spelaren tränat mindre än vad som ambitionen var. Följ upp anledningarna med spelaren. *Krockar andra aktiviteter som vi coacher behöver ta hänsyn till i planeringen? Har ambitionen förändrats? Vilken träningsgrupp är det motiverat att spelaren tränar med just nu, eller kommande period, för att kunna utveckla och utmana individen utefter de förutsättningar hen har?*
- b) Spelare som tränar i nivå 1 men spelar en hel del matcher med nivå 2. Förklara för spelaren varför det är så. På vilket sätt det utvecklar spelaren och vad du som coach vill att spelaren ska försöka utveckla. Ex. kan det handla om spelare som inte vågar ta avslut i nivå 1: *I nivå 2 vill jag som coach att du tar ett större ansvar, går på korg, tar dina öppna skott...*
- c) Spelare som knackar på dörren till en "högre" nivå och som även uppfattas ha den viljan. Ta dialogen och förklara att *vi ser dig*. Beskriv vad som krävs för att hen ska byta grupp och när det, i så fall, kan bli aktuellt.

Så här arbetar vi i Täby Basket

Nivåindelning i Täby Basket

Nivåindelning kan se lite olika ut beroende på storlek på lag och ålder, men följer de generella riktlinjerna i detta dokument.

NIVÅGRUPPERING	TRÄNING	MATCH (SERIER)	MATCH (CUPER)
U7-U10	Ingen nivåindelning.	Ingen nivåindelning.	Ingen nivåindelning.
U11-U12	Tillåtet att nivåindela på träning i enskilda träningsmoment - rotera individerna i grupperingarna ofta.	Lätt Mellan Svår Låt så många som möjligt prova på olika nivåer.	Ingen nivåindelning. Vi deltar med jämnstarka lag.
U13-U16	Tillåtet med nivåindelning i olika träningsgrupper vid STOR grupp och SPRIDDA nivåer. Utvärdera individernas utveckling och respektive nivåindelning för justeringar under säsongen.	Nivå 1 Nivå 2 Nivå 3 Nivå 4 Låt så många som möjligt prova på olika nivåer utifrån sina utvecklingsbehov .	Vid nivåindelning av lagen- åk till olika turneringar (ex. Competition-Fun) Annars åker vi med jämnstarka lag.

Exempel på nivåindelning

Parametrar	U13: Antal spelare 45
<i>Antal träningar</i>	2 blocktider med 4 träningar a 75 ´
<i>Gruppindelning</i>	Vit - avancerad Röd -fortsättning Blå - introduktion
<i>Nivåindelning</i>	Träning 1 60´ Röd + Blå Gemensam fys 30´Röd+Blå+Vit Träning 2 60´ Vit Träning 3 75´ Blå Träning 4 75´ Röd + Vit
<i>Matchspel, exempel</i>	Ev. Nivå 1 Vit Nivå 2 Vit + Röd Nivå 3 Röd + Blå
<i>Ledare</i>	Minst 6 och 2 på varje träning/match.
Parametrar	U14: Antal spelare 35
<i>Antal träningar</i>	1 blocktid med 2 träningar a 75 minuter + 1 träning a 75 min.
<i>Gruppindelning</i>	Vit - avancerade/fortsättning Röd - fortsättning/introduktion
<i>Nivåindelning</i>	Träning 1 60 min: Vit 30 min: Vit + Röd gemensam fys Träning 2 60 min: Röd Träning 3: Vit + Röd
<i>Matchspel, exempel</i>	Nivå 2 Vit (+ Röd) Nivå 3 Röd Antal tillgängliga spelare till match?
<i>Ledare</i>	Minst 4 och 2 på varje träning/match.
Parametrar	U11: Antal spelare 40
<i>Antal träningar</i>	2 träningar a 75 minuter
<i>Gruppindelning</i>	Vit - avancerade/fortsättning Röd - fortsättning/introduktion
<i>Matchspel, exempel</i>	Mellan Vit (+ Röd) Lätt 3 Röd Antal tillgängliga spelare till match?
<i>Nivåindelning</i>	Träning 1: Vit + Röd Träning 2: Vit + Röd Nivåindelning: i vissa övningar och matchspel.
<i>Ledare</i>	Minst 5 och 2 på varje träning/match.

Förankringsprocess

Dokumentägare: Sportchefen

Arbetsgrupp: Verksamhetsutskottet Täby basket

Referensgrupp: uppföljning med coacher samt diskuteras på en ledarträff i Täby basket

Förankring:

- Förankras med Täby Basket och Norrortsrådet och ordföranden årligen
- Dokumenten ingår i introduktion av nya ledare samt går igenom årligen på säsongens uppstartsträffar.
- Revideras varje år i maj/juni