



LÄRGRUPPSPLAN

# Gruppindelning & nivåanpassning



Världens bästa barnidrott är den som fångar intresset hos varje enskilt barn och lägger grunden för det som ska bli en livslång relation med idrotten.



Idrottens vision, Idrotten vill idrottsrörelsens idéprogram



Lärgruppsplan  
– Gruppindelning och nivåanpassning

Form & produktion: Normy Stockholm AB, 2024

Text: Riksidrottsförbundet

Foto: Bildbyrå

*Den här lärgruppsplanen vänder sig främst till dig som är föreningsledare i föreningen.*

## Om lärgruppsplanen

Denna lärgrupp ska vara ett stöd för er förening kring samtal om gruppindelning och nivåanpassning. Lärgruppen syftar till att stärka kunskapen och medvetenheten i föreningen kring hur det ser ut hos er idag och hur ni vill att det ska vara framåt. Målet är att utveckla två perspektiv i föreningen i frågan om gruppindelning och nivåanpassning.

## Er lärgrupp

Inför er första träff ber vi er läsa försättsbladet "Välkommen som deltagare i lärgrupp". Ni lägger också en bra grund för samtalen genom att läsa er förenings verksamhetsidé och värdegrund samt titta i de vägledande dokument kring barn- och ungdomsidrott som finns länkade i materialet.

## Syfte

- ✓ Stärka föreningen så att vi får så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra träningsmiljö som möjligt
- ✓ Öka kunskapen om barn och ungdomsidrott och RFs Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott
- ✓ Öka medvetenheten och stärka föreningens ståndpunkt vad gäller gruppindelning av träningsgrupper och nivåanpassning inom en träningsgrupp

## Mål

Utveckla två perspektiv i föreningen:

1. Gruppindelning av träningsgrupper. Vad kan vi ha för riktlinjer/policy att utgå ifrån när det gäller att dela in i träningsgrupper? Vad baserar vi indelningen på?
2. Nivåanpassning i träningsgruppen. Vad ska tränare förhålla sig till i match/tävling och träning för att hitta en nivåanpassning i träningsgruppen?

## 1. Gruppindelning av träningsgrupper

2. Nivåanpassning  
i träningsgruppen



2. Nivåanpassning  
i träningsgruppen



2. Nivåanpassning  
i träningsgruppen



## Filmtips!

### Gemenskap och glädje i Linköpings GIF friidrott

Se filmen och ta del av tips och erfarenheter från Linköping GIF:s friidrottsverksamhet, hur de tänker kring att möta varje individ för att få till en så bra utveckling som möjligt utifrån allas olika förutsättningar.

[Kika på filmen här!](#)



# Beskriv vad orden betyder för dig

*Gruppindelning*

---

---

---

*Nivåanpassning*

---

---

---

*Specialisering*

---

---

---

*Utslagning*

---

---

---

*Nivågruppering*

---

---

---

*Selektering*

---

---

---

*Individanpassning*

---

---

---

*Toppning*

---

---

---

# Ordlista

**Gruppindelning** – Inom idrotten delar vi in tränings- och tävlingsgrupper på olika sätt oftast genom ålder, ambition, kön och nivå.

**Specialisering** – Innebär att helt inrikta sig på en idrottsgren eller disciplin.

**Nivågruppering** – Då lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

**Individanpassning** – Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

**Nivåanpassning** – Träning där det vid vissa övningar sker uppdelningar av gruppen utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

**Utslagning** – Att individen mot sin vilja inte längre får/kan vara med i laget/träningsgruppen.

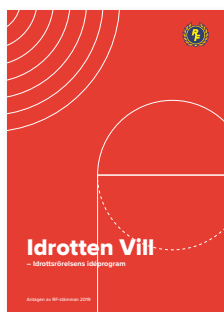
**Selektering** – Att välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa – till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

**Toppning** – En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: En given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.



# **Vägledande dokument för svensk barn- och ungdomsidrott**

# Idrottsrörelsens idé



## Idrotten vill

Idrottsrörelsens idéprogram.

### Verksamhetsidén:

Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.

Gå till material [här](#)



## Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Vägledning om hur vi skapar riktigt bra idrottsmiljöer för barn och ungdomar. En verksamhet i linje med barns rättigheter samt idrottens värdegrund och strategi.

Gå till material [här](#)



## Vägledning vid bedömning av barn och ungas bästa

Stödmaterial som förklarar vad barnkonventionens princip om barnets bästa betyder och hur processen att fatta beslut i frågor som rör barn kan se ut.

Gå till material [här](#)



## Hur ser det ut i ert specialidrottsförbund?

Har ert förbund egna riktlinjer/anvisningar/policys som beskriver hur barn- och ungdomsidrotten bör bedrivas?





# Gruppindelning av träningsgrupper

# Gruppindelning av träningsgrupper

Forskning visar att idrottens verksamhetsformer och sätt att dela in barn riskerar att påverka barns och ungas välbefinnande negativt och motverka deras lust och möjlighet att vara en del av idrottsrörelsen.

Snarare bör indelningen göras med stor medvetenhet, inte ses som permanent och de vuxnas ambition måste vara att göra indelningen utifrån varje barns och ungdoms bästa.

Även om det vid en första anblick kan verka lätt att dela in unga inom idrotten är det mycket viktigt att inte slentrianmässigt gruppera efter födelseår eller utifrån antaganden om ambition.



# Normalfördelningskurvan

Grupper fördelar sig enligt Normalfördelningskurvan inom området sannolikhetssteori och statistik.

Oavsett parameter i en grupp; exempelvis fysisk utveckling, snabbhet, social mognad, ambitionsnivå fördelar sig gruppen efter den här kurvan.

## Exempel snabbhet:

15,8 % är mer utvecklade snabbhet just nu

68,2 % är relativt jämna vad gäller snabbhet

15,8 % är mindre snabba just nu

Det är lätt att som förening eller tränare fokusera på mitten eller de som ligger längst fram i utvecklingen just nu. Helt enkelt vi struntar i de sista 15,8 %. Fokus bör ligga på att fokusera på alla i gruppen och ge varje individ utmaningar.

## Samtidigt vet vi enligt forskning att

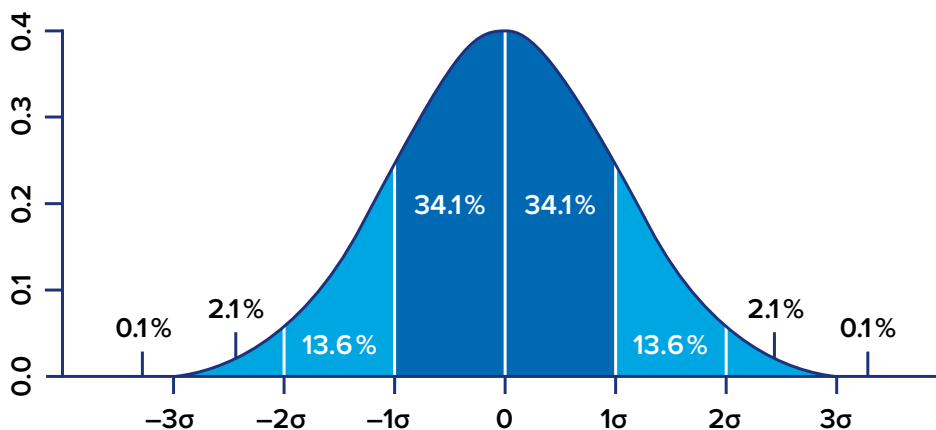
- ✓ alla har olika utvecklingskurvor
- ✓ den som får chansen av sin tränare att träna och lära sig nya saker blir bättre på det

## Om vi inte fokuserar på "Svensen"

Får de sista 15,8% mindre uppmärksamhet kanske de tappar intresset och slutar med idrott.

En ny normalfördelningskurva presenterar sig och nya personer i gruppen blir "svanen", men vi har blivit färre totalt sett.

Vad kommer att hända med gruppen om många slutar?



Referens: Normalfördelningskurvan, Carl Friedrich Gauss

# Samtala tillsammans

- ✓ Vilken typ av gruppindelningar gör ni i er förening idag?
- ✓ Vad finner ni för styrkor respektive utmaningar med respektive gruppindelning?

*Läs s. 30-33 i Kortversion – Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott, avsnittet om att dela in barn och unga*

---

---

---

---

---

---

---

---





# **Nivåanpassning i träningsgruppen**

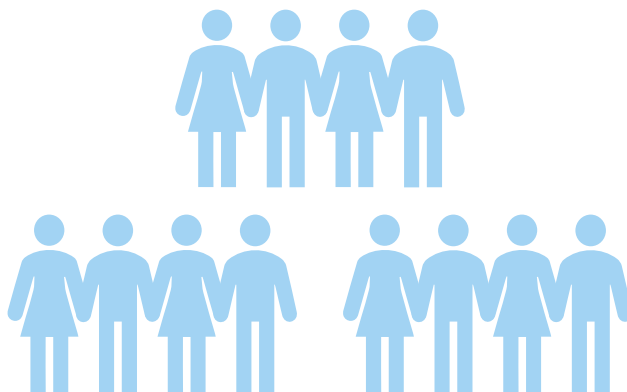
## Nivåanpassning i träningsgruppen

Definition "Träning där det vid vissa övningar sker uppdelningar av gruppen utifrån färdighets- och kunskapsnivå"

# Samtala tillsammans om följande case

En förenings styrelse får in klagomål och oro från flera vårdnadshavare om en tränare i föreningen. Tränaren leder en träningsgrupp som är 10 år och vårdnadshavarna uttrycker oro för att tränaren delar gruppen tydligt på både träning och match utifrån vad de tolkar som "de bättre" och "de sämre" barnen. Tränaren låter alltså barnen som, hen anser, kommit längre i sin idrottsutveckling träna tillsammans på träningarna samt vid matcher/ tävlingar. Vårdnadshavarna menar att detta har påverkat stämningen bland barnen i träningsgruppen och att flera av barnen inte tycker det är lika roligt att gå på träningarna längre. Att denna uppdelning är gjord är inte tydligt kommunicerad och förankrad med vårdnadshavarna, barnen eller föreningen. När vårdnadshavarna frågar tränaren säger han att han gör en uppdelning för alla barnens bästa och för att skapa bra utvecklingsmiljöer för alla. Föreningen har inga egna tydliga policys eller riktlinjer kring hur deras barn och ungdomsverksamhet ska bedrivas.

- ✓ Utifrån det ni tidigare gått igenom och samtalat om kring gruppindelning och nivåanpassning, vad tänker ni om situationen som beskrivs och tränarens agerande?
- ✓ Hur bör föreningens styrelse ta sig an frågan och bemöta såväl vårdnadshavarnas oro och den utpekade tränaren?
- ✓ Vad hade skillnaden varit ifall föreningen haft en egen policy kring hur föreningen arbetar med gruppindelning av dess barn- och ungdomsverksamhet?







# Exempel på nivåanpassning i träningsgruppen

## Ledare delar alltid in gruppen vid övningar

Var uppmärksam på idrottarnas reaktioner vid indelning så att ingen blir utsatt.

## Vi väljer varandra

Var tydlig med att dem man hamnar med i en övning accepterar man oavsett, inga kommenterar eller sura miner.

## Skapa en utvecklingsmiljö

Var tydlig med att det är ok att misslyckas, det är en del av lärandet. Prata om vikten att våga utmana sig och göra saker vi inte kan.

## Gilla olika

Alla är olika och bidrar på sitt sätt, prata om det i gruppen och belys att det är bra.

## Gruppera schysst

### SIFFROR

123

Utövarna delas in slumpmässigt med siffror.

### FÄRGER



Fungerar om utövarna har sina egna kläder

### MEDVETET



Dela in exempelvis så att två starkare får möta varandra

### SOM DE STÅR



Dra en linje rakt igenom gruppen



# Samtala tillsammans

1. Har ni idag en gemensam policy gällande gruppindelning och nivåanpassning i er förening?

- Om ja – hur följer ni upp den och säkerställer att den efterlevs?
- Om nej – vad tror ni fördelarna skulle vara med att ha en gemensam policy?

Vilken är den önskvärda gruppindelningen i er förening?

Motivera. (ambition, ålder, kön, kompisar, nivå, elit)

2. Nivåanpassning i träningsgruppen. Vad ska tränare förhålla sig till i match/tävling och träning för att hitta en nivåanpassning i träningsgruppen?



# Handlingsplan

## IMPLEMENTERING

---

Vad behöver vi göra?

---

Hur gör vi det?

---

När ska vi göra det?

---

Vem ansvarar?

---

Klart när?

---

Dokumentation?

## Tips!

Magnus Kilger, universitetslektor Stockholms Universitet ur podden Här pågår föreningsidrott – Avsnitt 140 Selektion av barn och ungdomsidrott. [Avsnitt 140 – Selektion av barn & unga \(Magnus Kilger\) - Här pågår föreningsidrott | Podcast on Spotify](#)

Per-Göran (PG) Fahlström, lärare och idrottsforskare på Linneéuniversitet. Här pågår föreningsidrott, avsnitt 185 Att jobba med bredd och elit samtidigt. [185 – Att jobba med bredd och elit samtidigt \(PG Fahlström\) - Här pågår föreningsidrott | Podcast on Spotify](#)

Pernilla Karlsson, nationell fotbollsutvecklare Svenska fotbollförbundet. Podden Svensk fotboll – Avsnitt 31 Nivåindelning – För tränarens eller barnens bästa? [Podden: Nivåindelning - för tränarens eller barnens bästa? - Organisation och samhälle \(svenskfotboll.se\)](#)

## Anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

