

Toppning, nivåanpassning, rotation och fler-aktivering

Tränare ska känna till skillnaden på toppning och nivåanpassning, samt ansvara för att informera spelare och vårdnadshavare om föreningens riktlinjer kring dessa två punkter. Rotation är ett av de utbildningsverktyg vi har för att kunna erbjuda varje individ en så bred och bra utbildning som möjligt. Fler-aktivering är när en spelare är engagerad i ytterligare fritidsaktiviteter utöver fotbollen.

Toppning, eller selektering, innebär att endast de skickligaste spelarna för stunden får delta i match och träning medan övriga inte får samma möjlighet. I Lunden ÖBK får toppning endast ske i Herrlaget samt i utslagsmatch för juniorlaget när möjlighet till avancemang uppåt eller risk för degradering neråt i seriesystemet står på spel.

Nivåanpassning innebär att samtliga spelare i en grupp ges samma möjlighet till utveckling och utbildning oavsett grundläggande nivå och förkunskap. Med andra ord skall lika mycket resurser i form av tränarnärvaro, förberedelser, träningsupplägg och dylikt ges till alla spelare. Däremot kan spelarna, från 10-11 års ålder, i vissa moment under en träning delas in i olika grupper beroende på var i utvecklingstrappan de befinner sig taktiskt, tekniskt, mentalt och socialt.

Rotation innebär att man som spelare ges möjlighet att ibland få träna och umgås med spelare som kommit längre i sin utveckling, ibland få träna och umgås med spelare som kommit lika långt i sin utveckling och ibland få träna och umgås med spelare som inte kommit lika långt i sin utveckling, detta enligt 25-50-25-principen. I Lunden ÖBK börjar vi med rotationsträning från 12-års ålder. Med rotation menar vi i första hand rotation av träningsmiljö.

Fler-aktivering innebär att en spelare har en eller flera fritidsaktiviteter utöver fotbollen - något vi i Lunden ÖBK ser positivt på då vi tror att det stärker fotbollsspelaren samt människan bakom fotbollsspelaren.

Förtydligande kring nivåanpassning, rotation och fler-aktivering:

- Nivåindelning och rotation kan aldrig ersätta en bra utbildningsmiljö i respektive träningsgrupp/åldersgrupp, utan varje grupp skall sträva mot svensk fotbolls vision "En spelarutbildning i världsklass"
- I Lunden ÖBK tillhör man som barn- och ungdomsspelare alltid en specifik åldersgrupp och det är föreningens fasta övertygelse att det är i denna grupp som spelaren känner sig mest trygg, har flest kompisar, har bäst relation med ledarna samt upplever och uppnår en stabil utvecklingskurva. Det är därför Lunden ÖBK värnar om att behålla åldersgruppen från 6 år upp till och med 19 års ålder
- För Lunden ÖBK är det viktigt att vi utbildar både fotbollsspelare och människan bakom fotbollsspelaren. Den sistnämnda för att stärka hela människan, bidra till att skapa goda samhällsmedborgare samt för att få fram nästa generation LÖBK-ledare och LÖBK-ambassadörer. Därför är det viktigt att alla barn och ungdomar genuint känner att Lunden ÖBK är rätt plats för utveckling och gemenskap både på och utanför fotbollsplanen. Vi tror också att detta förhållningssätt bidrar till svensk fotbolls vision "Så många som möjligt, så länge som möjligt"

- Lunden ÖBK är positiva till att våra barn- och ungdomsspelare är engagerade i andra aktiviteter än fotboll då vi tror att det stärker både fotbollsspelaren och människan bakom fotbollsspelaren. Våra riktlinjer kring fler-aktivering är:
 - Vi utgår från vad spelaren själv vill, för om vi tvingar våra spelare att välja aktivitet kanske de väljer bort fotbollen och det vill vi inte.
 - Upp till och med 12 års ålder väljer spelaren fritt vilken aktivitet den väljer att göra den aktuella dagen - fotboll eller annan aktivitet. Oavsett val är spelaren alltid välkommen till nästa fotbollsträning samt kvalificerad för kallelse till match.
 - I åldrarna 13-15 år sker successivt en förändring inom ungdomsfotbollen och man börjar spela 9 v 9 och 11 v 11. De utökade spelytorna, de längre matchtiderna och att spelarna blir större och starkare gör att högre krav ställs på spelarnas fysik. Likaså blir de taktiska färdigheterna en större del av spelet samt spelarens förmåga att kunna ingå i ett kollektivt spel med flera spelare allt viktigare, således ökar behovet av fotbollsträningsnärvaro för att kunna ta till sig kommande steg i fotbollsutbildningen. Även i dessa åldrar stöttar Lunden ÖBK fler-aktivering då vi tror att det stärker människan bakom fotbollsspelaren. Förutsättningen för fortsatt utveckling av den fler-aktiverade spelare är att LÖBK-ledarna har en god dialog med spelaren.
- Våra barn och ungdomar stimuleras av att få umgås och spela med och mot spelare som kommit olika långt i utvecklingstrappan gällande taktik, teknik, mentalt och socialt, detta enligt principen 25-50-25, vilket innebär att:
 - 25% av tiden spenderas i en träningsgrupp med spelare som är på en högre nivå i utvecklingstrappan än sin egen
 - 50% av tiden spenderas i en träningsgrupp med spelare som är på samma nivå i utvecklingstrappan som sin egen
 - 25% av tiden spenderas i en träningsgrupp med spelare som är på en lägre nivå i utvecklingstrappan än sin egen
- För att tillgodose 25-50-25-principen och för att skapa den bästa utvecklingsmiljön för varje spelare behöver samarbete med åldersgruppen uppåt och åldersgruppen neråt ske. Det är ledarna för respektive lag som inför varje ny säsong ansvarar för att sätta samarbetet mellan lagen skall fungera och hur rotationen uppåt och neråt skall gå till
- När rotation sker, oavsett om det är uppåt eller neråt i åldersgrupperna, bör:
 - Rotationsperioden vara minst två veckor så att spelaren ges chansen att komma in ordentligt i den nya gruppen
 - Även matchspel ska ingå på samma premisser som ordinarie spelare i åldersgruppen. Detta då vi under match tränar på det vi övat på under veckan
 - Man bör rotera tillsammans med minst en lagkamrat från sitt ordinarie lag för att skapa ytterligare trygghet
- Alla spelare skall peppas till att vilja rotera men ingen ska tvingas till det
- En individuell utvecklingsplan (IUP) för varje spelare och där spelarsamtal ingår bör vara grunden i samarbetet mellan ledarna och sina spelare. Se separat avsnitt om individuell utvecklingsplan.
- I Lunden ÖBK byter inga spelare åldersgrupp permanent så länge inga särskilda skäl för individen föreligger. I dessa fall involveras Lunden ÖBKs styrelse, eller av styrelsen utsedd person/roll, i processen
- De åldersgrupper som har flera lag i seriespel eller cupspel skall döpa lagen efter färg, inte lag 1, lag 2 osv