

Differensiering i praksis – Våg FK



Fra sportsplanen

Våg FK er en breddeklubb som skal ha et godt utviklingstilbud til alle. For å ivareta dette, må vi ha en differensiert tilnærming til spillerutvikling. Våg FK skal drive klubben forankret i retningslinjer og virkemidler som er styrt av NFF.

Innenfor denne verdirammen skal Våg FK tilrettelegge for at barn og ungdom får ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Differensiering betyr at treningstilbudet i størst mulig grad skal tilpasses den enkelte spillers ferdigheter, motivasjon og ønsker. Jevnbyrdighet er en forutsetning for at spillerne skal føle trygghet og mestring.

Denne veilederen gir en praktisk oppskrift på hvordan differensiering kan gjennomføres på trening.

Praktisk differensiering på trening

På trening kan hele gruppen gjøre samme type øvelser, men differensieres ved å justere vanskelighetsgrad og/eller sette sammen spillere på likest mulig nivå i øvelser og spill. Det kan gjøres slik:

- Det er ingen aldersbegrensning i differensiering, det kan gjøres på alle våre lag. Pass på at det ikke er statiske grupper på hver treningsøkt.
- Del gruppen inn etter nivå. De utfører samme øvelser og spillaktivitet, med økt jevnbyrdighet grunnet differensiering etter nivå.
- Bruk mindre baner for spillere med høyere ferdighetsnivå.
- Legg inn tilleggskrav som touchbegrensning, bruk av svakere fot, eller krav om orientering før mottak for å øke vanskelighetsgraden for de som trenger det.
- Øk tempo eller intensitet for de som håndterer det.
- Spillere som trenger mer tid eller trygghet får større baner og enklere betingelser
- Bruk øvelser før spill for å jobbe med ulike ferdigheter på forskjellige nivå samtidig.

På treninger burde øvelser og spill settes opp slik at spillerne skal ta valg og utføre valgene så ofte som mulig. Spillere på høyere nivå burde ha dårligere tid til å ta valg og utføre valget enn spillere på svakere nivå.

Dersom treningsgruppene er store nok, kan gruppene deles i tre nivåer. Hvis ikke, deles gruppene i to nivåer. Gruppene deles basert på ferdigheter med ball, spillforståelse og holdninger. Tidlig fysisk modning skal ikke vektlegges i nivåinndeling. Husk at gruppene er dynamiske over tid, ikke statiske. Spillere kan bytte grupper underveis i trening ved behov.

Spillerne skal i utgangspunktet trene 2/3 av tiden på det nivået de tilhører, og 1/3 av tiden på nivået over eller under. Dette skaper en sunn balanse mellom trygghet og utfordring, i tråd med flytsonemodellen. Unntak fra denne modellen forekommer, men er sjeldne og må begrunnes godt.

Når

Flere grep for god differensiering

- Prat med spillene enkeltvis. Hva har spilleren selv lyst til?
- Sørg for god informasjonsflyt mellom trenere for å sikre grønn tråd og forståelse for spillerens behov.
- Vær fleksibel og juster differensieringen basert på spillerens utvikling og trivsel.

Oppsummering

Differensiering er et verktøy for å skape utvikling, trygghet og mestring. I Våg FK handler det om å tilpasse treningene slik at alle spillere får utfordringer på sitt nivå, og dermed opplever progresjon og glede. Trenere må være fleksible og ha god kjennskap til spillernes ferdigheter, interesser og behov. Differensiering skal være en bevisst og naturlig del av treningshverdagen i Våg FK.

Eksempel på en treningsøkt som bruker differensiering på en god måte:

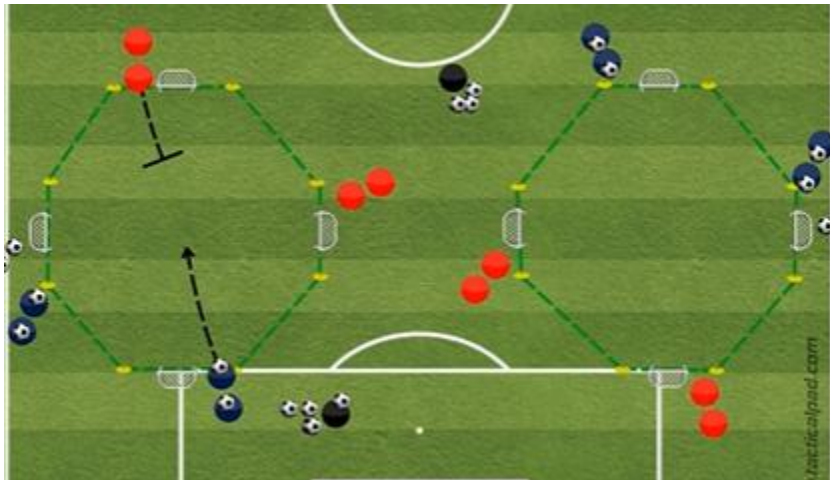
Varighet treningsøkt: 90 min.

1. Felles oppvarming 10. min – Ingen differensiering
2. Ferdighetssirkel 10. min – Ingen differensiering



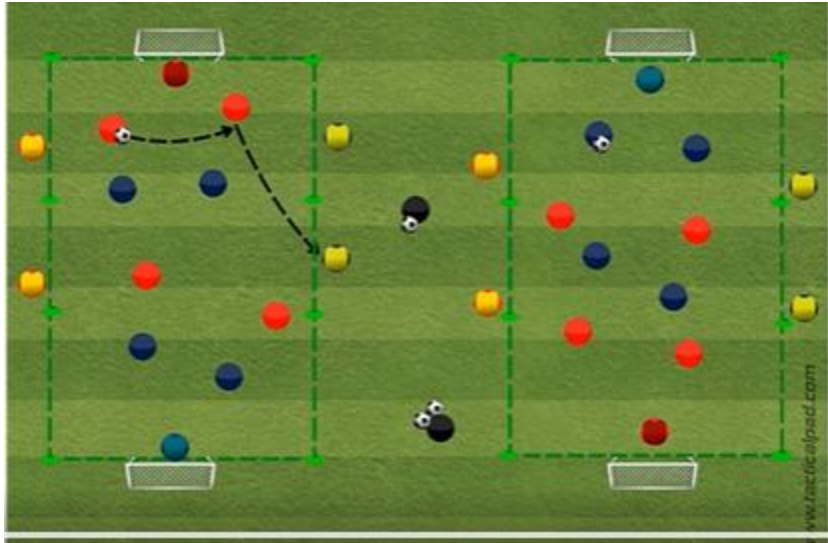
Her jobber spillerne med seg selv og ballen – fokus på teknikk. Trenger ingen differensiering for å få et godt utbytte. Spillere som trenger ekstra utfordringer, kan få tilleggsmomenter å jobbe med.

3. 1 mot 1 øvelse 15. min – differensiering



Her er det to baner, hvor det er nivåinndelt en bane for de som har kommet lengst i utviklingen og en bane for de som er litt lengre bak i utviklingen. Samme type øvelse, men på grunn av differensieringen får alle spillere tilpasset utfordringer etter nivå, og dermed økt sjanse for mestringsfølelse og utvikling.

4. Småbanespill med vegger 45. min – differensiering



Her er det to baner, hvor det er nivåinndelt en bane for de som har kommet lengst i utviklingen og en bane for de som er litt lengre bak i utviklingen. Samme type øvelse, men på grunn av differensieringen får alle spillere tilpasset utfordringer etter nivå, og dermed økt sjanse for mestringsfølelse og utvikling. Her vil det være naturlig å gjøre banen for de som er lengst fremme i utviklingen litt mindre, og motsatt for de som er litt lengre bak i utviklingen. På den måten må de ta valg og utføre valgene hvor tid og rom er tilpasset deres nivå.

5. Scoringstrening 10. min – ingen differensiering



Her jobber spillerne med seg selv og ballen – fokus på teknikk ved avslutninger og pasninger. Trenger ingen differensiering for å få et godt utbytte.