

SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL (SIU) –

PERIOD 2 – OM SPECIALISERING, SELEKTERING/TOPPNING, NIVÅGRUPPERING/NIVÅANPASSNING

Utbildningskvällar våren 2026

Mats Glemne

Linnéuniversitetet

SPECIALISERING – VAD?

Innebär att man väljer en enda idrottsgren och fokuserar på den. Kan kopplas till exempelvis träningsinnehåll och tränarkompetens.

Vanligtvis handlar det om att man väljer att "satsa" på innebandy och tränar mera frekvent och målinriktat.

Riksidrottsförbundet, Viktiga begrepp inom barn- och ungdomsidrott



SELEKTERING OCH TOPPNING – VAD?

Selektering innebär att man väljer ut de bästa spelarna, eller de man tror kommer att bli de bästa, till träningsgrupper/lag, matcher och läger.

Toppning är en form av selektering där de som för tillfället är de bästa, eller de bedöms kunna bli de bästa, får olika fördelar. Kan handla om mer speltid, en given plats i laget eller en mera attraktiv position.

Riksidrottsförbundet, Viktiga begrepp inom barn- och ungdomsidrott



GENERELL UTVECKLING AV SPECIALISERING / SELEKTERING

Allt tidigare urval, inte minst i många lagidrotter

Ökad träningsmängd i unga åldrar – bidrar till ökad specialisering

Mer privata aktörer – extra träning, lägerverksamhet, turneringar/cuper – bidrar till ökad specialisering

”Familjeprojekt” – individuella satsningar, ekonomi

Referens
Lundberg, 2024



ANDRA ASPEKTER KRING TIDIG SPECIALISERING/SELEKTERING

Bristande tålamod/långsiktighet

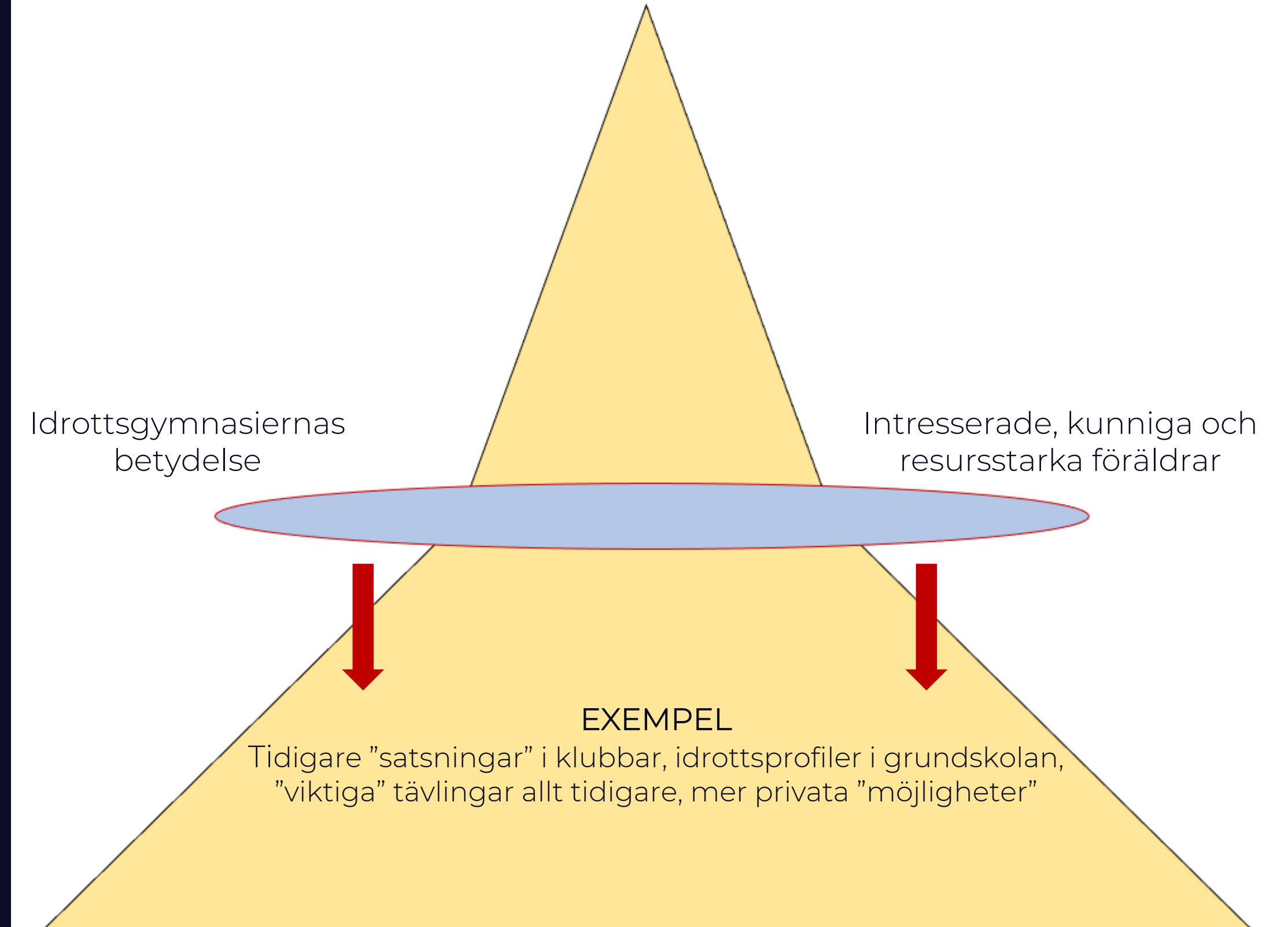
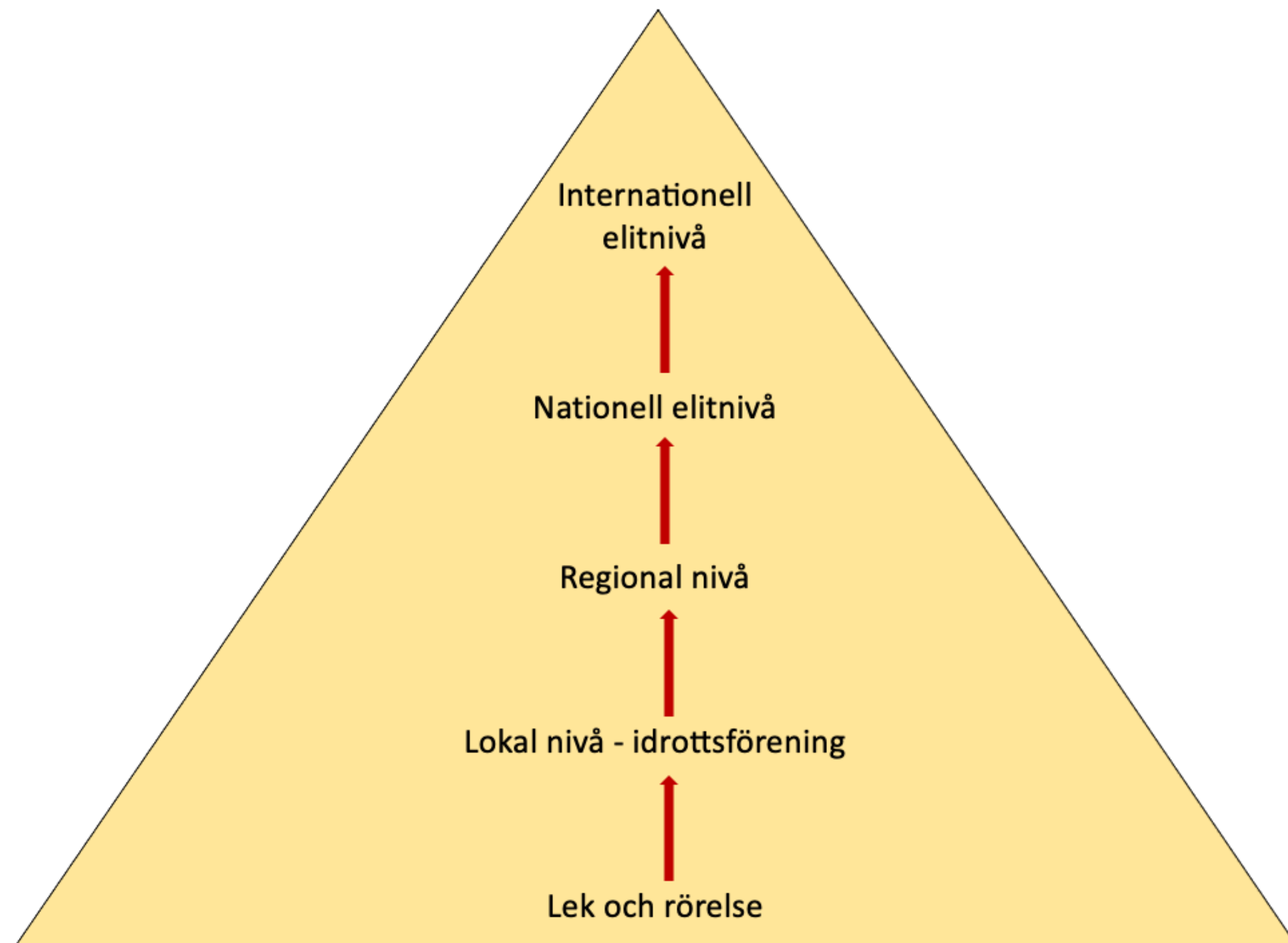
Ekonomiska orsaker – allt dyrare att hålla på med flera idrotter

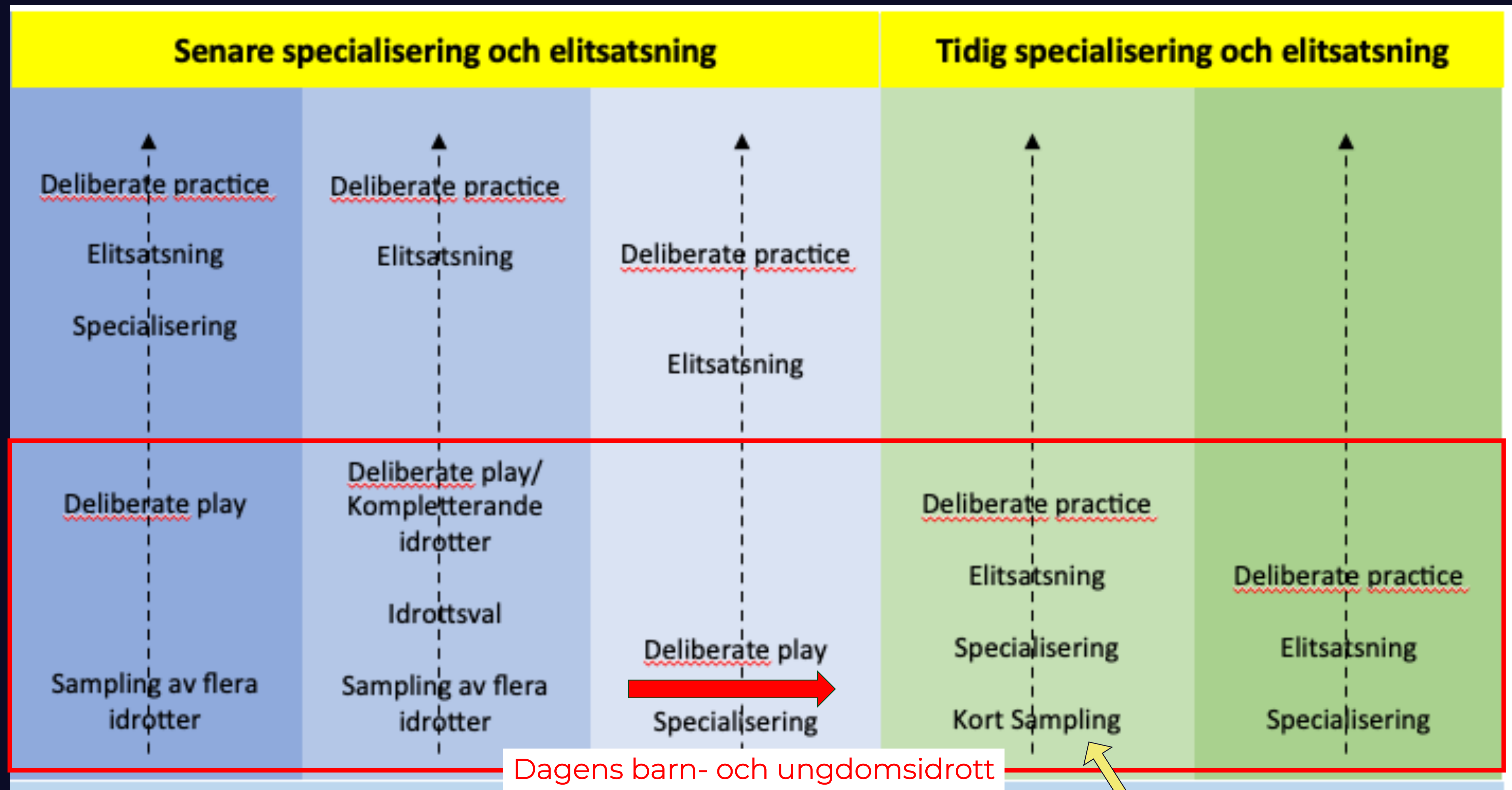
Konkurrens om aktiva mellan föreningar och idrotter – få in "rätt" aktiva tidigt i en specialiserad verksamhet

Skolsystemen – grundskola och gymnasium



IDROTTSLOG UTVECKLING - PYRAMIDMODELLER





Dagens barn- och ungdomsidrott

Allt vanligare



FORSKNING KRING OMRÅDET SPECIALISERING/SELEKTERING

Fysisk mognad – relativ ålderseffekt (RAE)

- Tidig selektering gynnar tidig fysisk mognad (födda tidigt på året)
- Tidig fysisk mognad har inget samband med framtida framgång
- Tidig specialisering/selektering riskerar ökad drop-out från idrotten
- Tidig specialisering/selektering kan leda till att lovande barn/ungdomar förbises

Värdet av tidiga ungdomsprestationer

- Mognadsfördelarna avtar med ålder, jmf. medverkande i seniorelit
- Tidiga framgångar har inget/litet samband med framgångar som senior
- En majoritet framgångsrika seniorer var inte bland de bästa som juniorer

REFERENSER

Fysisk mognad

- Fumarco m.fl., 2017
- Eisenmann m.fl., 2004
- Johnson m.fl., 2017
- Niklasson m.fl., 2024

Värdet av tidiga ungdomspresentationer

- Güllich m.fl., 2023
- Barth m.fl., 2024

FORSKNING KRING OMRÅDET SPECIALISERING/SELEKTERING

Konsekvens +

- Tidig färdighetsutveckling och tidiga goda tävlingsresultat

Konsekvens -

- Ökad risk för överbelastningsskador
- Ökad risk för utbrändhet och stress
- Möjlig begränsning när det gäller allsidig motorisk utveckling
- "Social" specialisering – "lägga alla ägg i samma korg"
- Risk för val av "fel" idrott

REFERENSER

- DiFiori m.fl., 2014
- Puzzitiello m.fl., 2021
- Brown m.fl., 2009
- Mosher m.fl., 2021

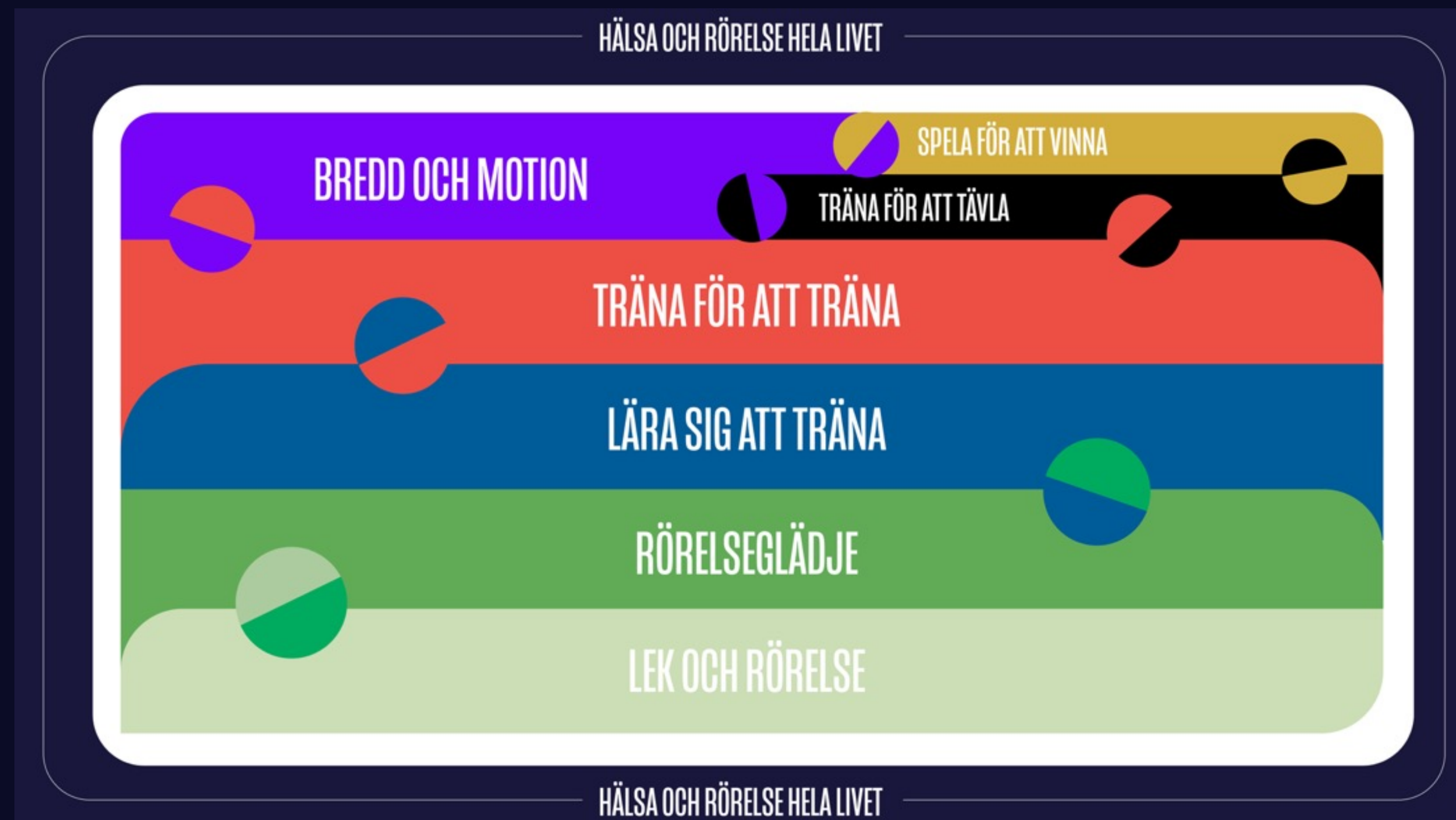


Vad säger Svensk Innebandys Utvecklingsmodell om

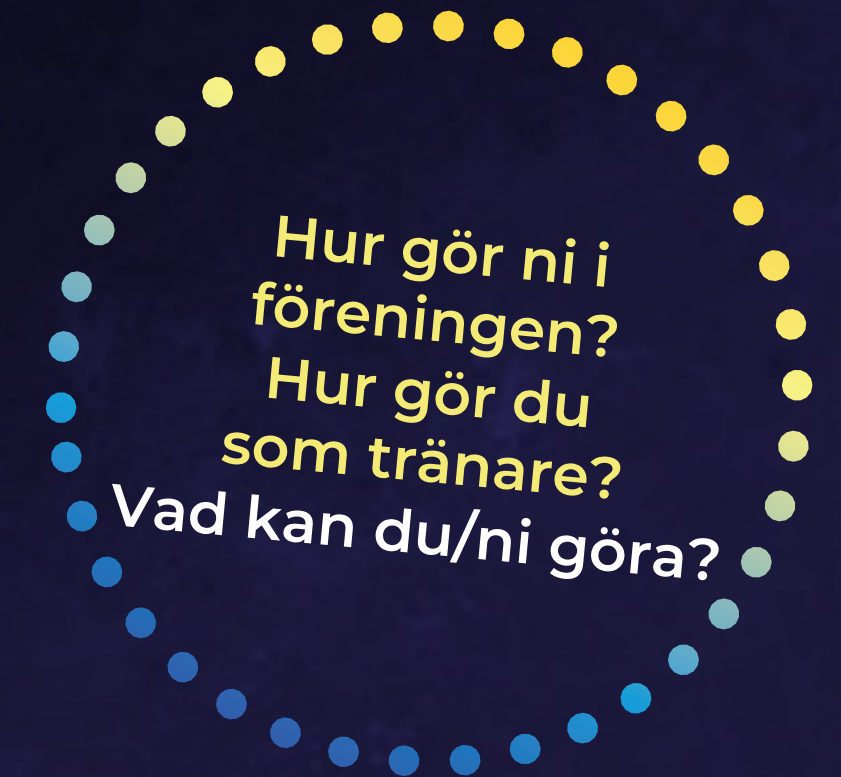
SPECIALISERING

Svensk Innebandy vill främja att tjejer och killar håller på med flera olika idrottsaktiviteter.

Ledare och tränare bör uppmuntra och möjliggöra för sina aktiva att syssla med flera idrotter, åtminstone upp till och med det röda stadiet.



SPECIALISERING – TIPS OCH UTVECKLINGSFRÅGOR



KONKRETA TIPS FÖR FÖRENINGEN OCH TRÄNARE

Uppmuntra spelare att delta i flera idrotter, särskilt upp till röd nivå.

Planera verksamheten så att det går att kombinera innebandy med andra aktiviteter.

Prata med spelare och föräldrar om vikten av variation, vila och återhämtning.

Samarbeta med andra idrotter lokalt för att undvika överbelastning och dubbla krav.

Följ upp spelarnas totala träningsmängd – inte bara innebandyns.

UTVECKLINGSFRÅGOR

Hur uppmuntrar vi i föreningen spelare att prova olika idrotter?

Hur ser vi till att träningsmängden är rimlig för de som håller på med mer än en idrott?

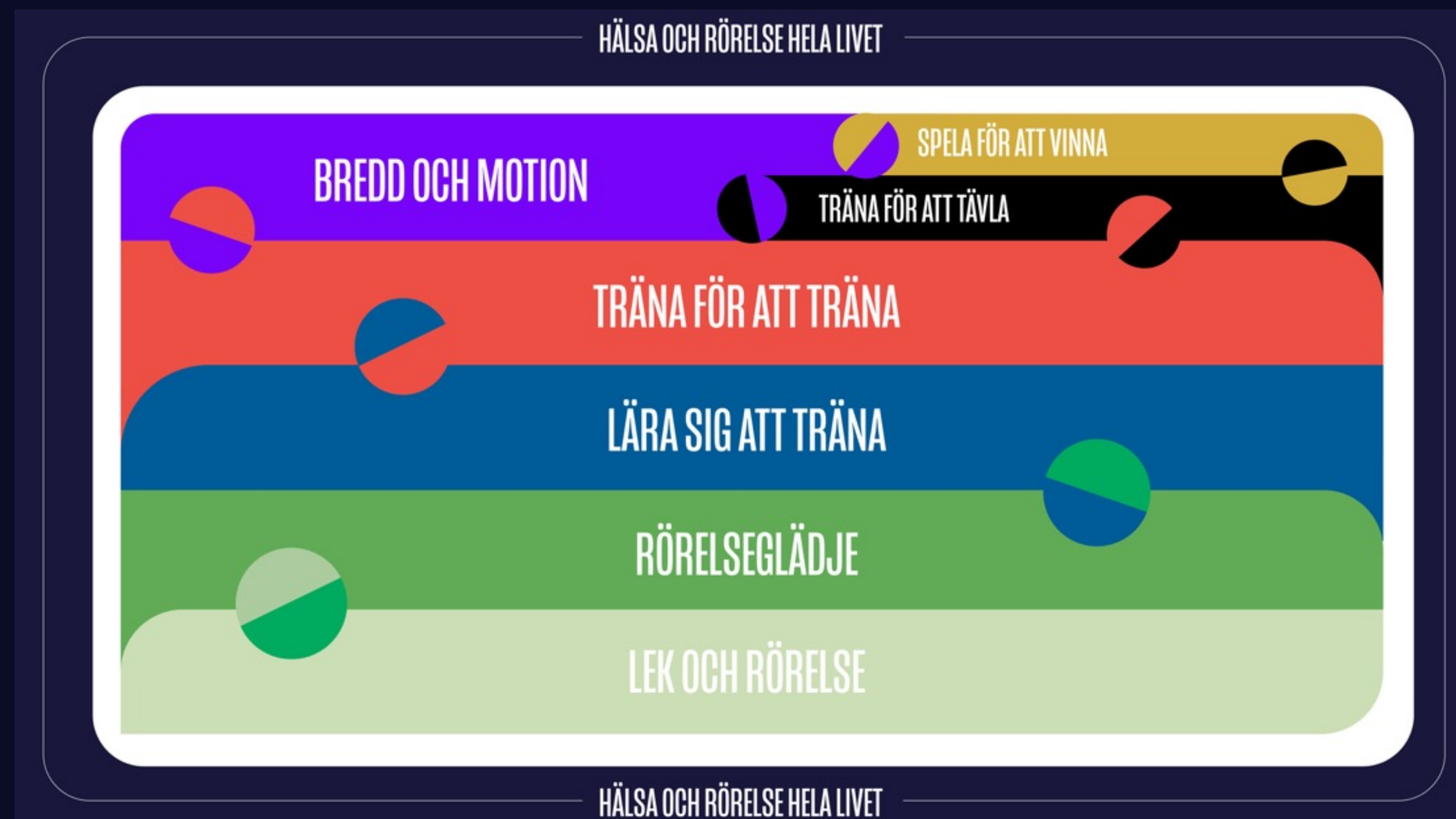
Vad signalerar vi till barn, unga och föräldrar om "satsning" och specialisering?

Hur kan vi samarbeta med andra lokala idrotter för att stötta allsidighet och långsiktighet?

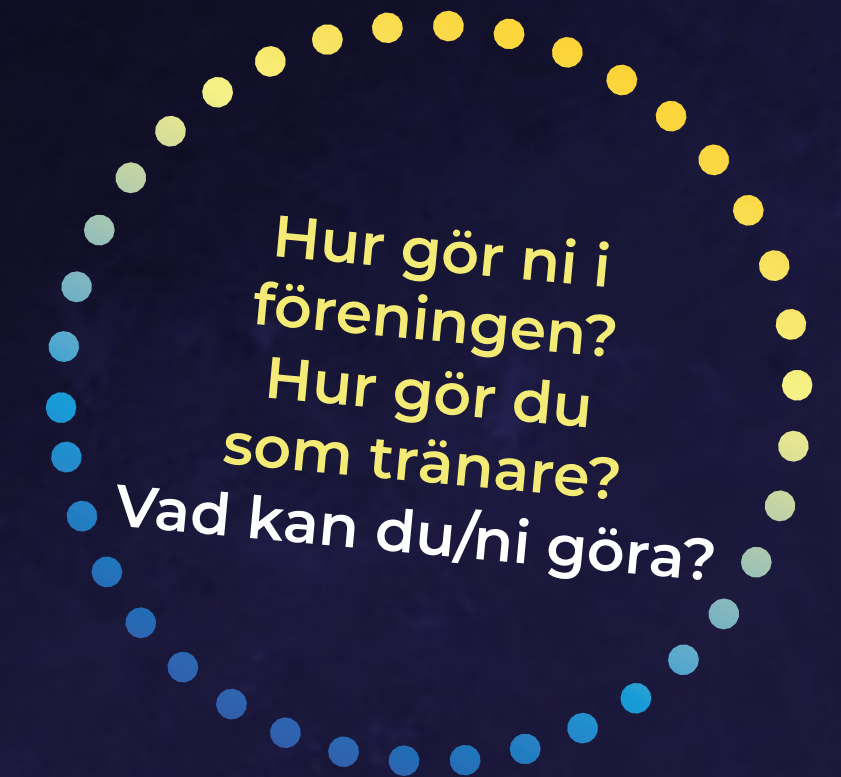
Vad säger Svensk Innebandys Utvecklingsmodell om

SELEKTERING OCH TOPPNING

Svensk Innebandy tillåter **inte** att det görs selektering/toppning upp till det året spelaren fyller 15 år, och rekommenderar att det används begränsat fortsättningsvis på röd nivå.



SELEKTERING / TOPPNING – TIPS OCH UTVECKLINGSFRÅGOR



KONKRETA TIPS FÖR FÖRENINGEN OCH TRÄNARE

Undvik selektering och toppning på grön och blå nivå, samt i yngre åldrar på röd nivå.

Låt alla spelare få lika möjligheter till träning och matchspel.

Fokusera på lärande och utveckling, inte på resultat eller vilka som "är bäst".

Skapa en kultur där alla känner sig viktiga för laget.

Om du måste göra urval (t.ex. i cuper eller seriespel) – var tydlig med syfte, kriterier och rotation.

Utbilda föräldrar i varför tidig selektering kan vara ofördelaktig både för individ och lag.

UTVECKLINGSFRÅGOR

Hur säkerställer vi att alla får lika mycket speltid och träningsmöjligheter?

Hur kommunicerar vi våra värderingar om selektering och toppning internt och externt?

Vad gör vi om föräldrar eller tränare vill "satsa" på vissa spelare?

Vilka signaler sänder vi genom våra laguttagningar och matchstrategier?

NIVÅGRUPPERING OCH INDIVIDANPASSNING

Nivågruppering innebär att lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå.

Individanpassning är träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur laget är sammansatt.

Riksidrottsförbundet, *Viktiga begrepp inom barn- och ungdomsidrott*

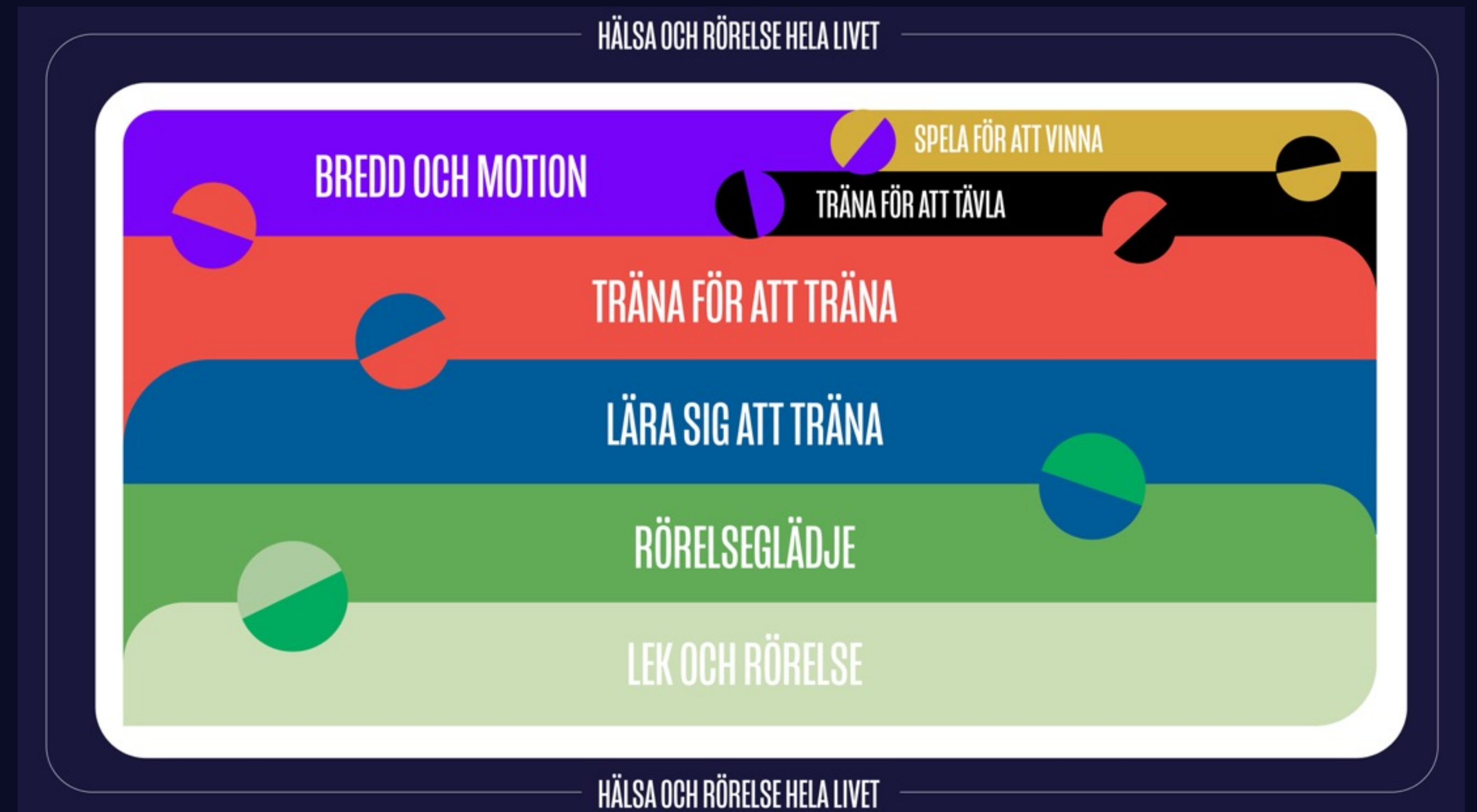


Vad säger Svensk Innebandys Utvecklingsmodell om

NIVÅGRUPPERING OCH INDIVIDANPASSNING

Svensk Innebandy förordar att man håller samman åldersgrupperna och i stället, där det är lämpligt, anpassar träningen, och ibland även matchspelet, efter var de aktiva befinner sig för tillfället i sin utveckling.

Undantag kan göras när det behövs sammanslagningar för att få ihop tillräckligt många spelare för ett lag. Det kan även finnas sociala eller praktiska skäl för både ledare/tränare och aktiva för att göra förflyttningar eller andra indelningar.



NIVÅGRUPPERING / INDIVIDANPASSNING – TIPS OCH UTVECKLINGSFRÅGOR



KONKRETA TIPS FÖR FÖRENINGEN OCH TRÄNARE

Håll i första hand ihop åldersgrupperna – skapa trygghet och social gemenskap.

Anpassa om möjligt träningens innehåll inom gruppen efter individers behov och mognad.

Planera träning med varierande svårighetsnivåer så att alla utmanas.

Använd om möjligt flera tränare som samarbetar för att möjliggöra individuell återkoppling.

Om nivågruppering behövs – gör det tillfälligt, transparent och med tydligt syfte.

UTVECKLINGSFRÅGOR

Hur arbetar vi för att varje spelare får rätt utmaning i sin utveckling?

Hur säkerställer vi att våra träningsgrupper främjar både lärande och trygghet?

Vad betyder individanpassning i praktiken i vår förening?

När (om alls) kan nivågruppering vara motiverad, och hur kommunicerar vi det?