



Spelarutbildningsmatris

Version:
140701



Användning Förklaring	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Nya Spelformer
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Rörelseglädje			3-manna: Så spelar vi
	Driva Passning – Insida/utsida			5-manna: 2-2 Så spelar vi Allmänt
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning – Insida/utsida Skott – Insida/vrist	Grundf – Spelbar		7-manna: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt
	Finta/dribbla – Diverse finter Finta/dribbla – Täcka/utmana Nick – Grund	Grundf – Spelavstånd		
	Mottagning – Medtagning Vändning Passning – Inkast	2 mot 1 – Väggspe 2 mot 1 – Överlämning Passningsspel – Fria ytor	Försvarssida	
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning – Halvvrist/chip Skott – Hel- och halvvolley Mottagning – Luften	Grundf – Spelbredd Passningsspel – Spelvändning Speluppbyggnad – Spelvändning i backlinjen	Individuell Press – Rättvänd Individuell Press – Felvänd	9-manna: 4-1-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel
	Bryta/Tackla/Motlägg Nick – Upphopp	Grundf – Speldjup Avslut – Skott Avslut – Friläge Passningsspel – Rättvänd/Felvänd	Grundf – Markering Grundf – Press & Understöd Markeringsförsvar man-man	
		2 mot 1 – Överlappning Anfallsvapen – Instick Passningsspel – Trianglar Speluppbyggnad – Korta uppspel	Grundf – Press & Täckning Markeringsförsvar – Kombinationsmarkering	11-manna: 4-3-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel
		Skapa yta – U- och V-löpning Anfallsvapen – Inlägg Passningsspel – Värdera Fasta Situationer – Kort hörna, Inkast	Farliga ytor Fördröja	
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		Passningsspel – 2 tillslag Speluppbyggnad – Långa uppspel Kollektivt anfall – Övertalighet	Markeringsförsvar – Zonmarkering Kollektivt försvar – Centrerig/Överflyttning Kollektivt försvar – Övertalighet	11-manna: 4-2:3-1 Allmänt
		Passningsspel – 1 tillslag Omställningar – Försvar till anfall Kollektivt anfall – Variation Fasta Situationer – Lång hörna, Frispark	Positionsförsvar Omställningar – Anfall till försvar Samarbete målvakt och försvar Fasta situationer	11-manna: 4-4-2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel



Spelarutbildningsmatris

Version:
140701



Användning Förklaring	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Inomhus
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Fotbollsfys 1	Rörelseglädje (bollen i händerna)		SvFF: Avspark Workshop 3-manna Föreningsintroduktion	3-manna: Så spelar vi Allmänt
		Fånga bollen (Grepptechnik) Rulla ut bollen (Underarmskast) Passning - Insida		SvFF: BAS 1 – Ledarskap SvFF: BAS 1 – Teknik Workshop 5-manna Workshop Fotbollsfys 1	
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfys 2a Fotbollsfys 2b ADR Knäkontroll Fotbollsworkout Löpskolning	Fallteknik Mottagning – Insida/utsida	Tillbakaspel (Djupledspel i anfall)	SvFF: BAS 1 – Spelförståelse SvFF: BAS 1 – Träningslära SvFF: BAS 1 – Målvaktsspel Workshop 7-manna Workshop Inomhus 1 Ungdomsdomarutbildning	5 å-side: 2-2 Allmänt
		Sidledsförflyttning Utkast – Överarmskast	Igångsättning av spel		
		Bollar långt från målvakten Upphoppsteknik Mottagning - Medtagning	Agerande vid skott		
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollsfys 3a Fotbollsfys 3b Förstärkt ADR MAQ Kost Återhämtning	Tillslagsteknik - Halvvrist Utspark - halvvolley	Spelvändning Speluppbyggnad	SvFF: BAS 2 – Ledarskap SvFF: BAS 2 – Teknik Målvaktstränare: BAS 1 Workshop 9-manna Workshop Inomhus 2 Workshop Fotbollsfys 2	5 å-side: 1-2-1 Anfallsspel Försvarsspel
		Utspark – halvvolley Boxteknik	Agerande vid vinkelskott Positionering – Anfall		
			Fasta situationer – Frispark Djupledspassningar/Friläge	SvFF: BAS 2 – Spelförståelse SvFF: BAS 2 – Träningslära SvFF: BAS 2 – Målvaktsspel Målvaktstränare: BAS 2 Workshop 11-manna	
			Agerande vid Inlägg Inspark		
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helhet/ Laget 16-19 år	Fotbollsfys 4 Tester Rehabilitering		Positionering – Försvar Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1 Fasta situationer – Straff	SvFF: Diplomkurs BAS Målvaktstränare: Diplomkurs BAS Workshop Fotbollsfys 3	Futsal: 1-2-1 Allmänt
			Samarbete Mv och försvar - 2 mot 2 Samarbete Mv och backlinje Omställning - Försvar till anfall		



*Spelarlyftet –
Inspiration, Kunskap och Glädje*

