

Utbildningsplan

ÅLDER	SPELFORM	TRÄNINGSMOMENT			
4 - 6 år	3-manna	Lek			
7 - 9 år	5-manna	Lek	Teknik		
10 - 12 år	7-manna	Lek	Teknik	Anfall	
13 - 15 år	11-manna	Lek	Teknik	Anfall	Försvar
16 - 18 år	11-manna	Lek	Teknik	Anfall	Försvar

Träningsinnehåll

	7 - 9 ÅR	10 - 12 ÅR	13 - 15 ÅR
TEKNIK	Fint - dribbling Skott Passning Mottagning	Fint - dribbling Skott Passning Mottagning Vändning Nick Målvaktsteknik - allmän	Fint - dribbling Skott Passning Mottagning Vändning Nick Målvaktsteknik - special
ANFALLSSPEL		Spelbar Spelavstånd Spelbredd Speldjup Målvaktens anfallsspel	Spelbar Spelavstånd Spelbredd Speldjup Målvaktens anfallsspel
FÖRSVARSSPEL			Försvarssida Press Markering Täckning Målvaktens försvarsspel

Träningsidé

Ålder	Spelform	Övning
4-6 år	3 mot 3 (1-3) Max 2-2+mv	1-3 spelare/boll
7-9 år	4 mot 4 (1-4) Max 3-3+mv	1-4 spelare/boll
10-12 år	5 mot 5 (1-5) Max 4-4+mv	1-5 spelare/boll
13-15 år	6 mot 6 (1-6) Max 5-5+mv	1-6 spelare/boll
16-18 år	7 mot 7 (1-7) Max 6-6+mv	1-7 spelare/boll