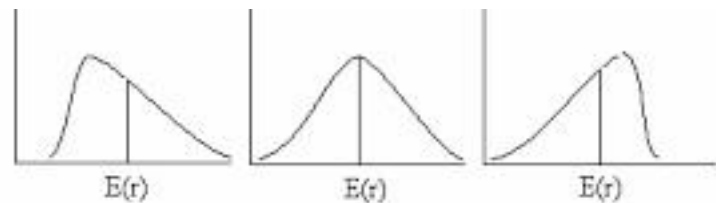
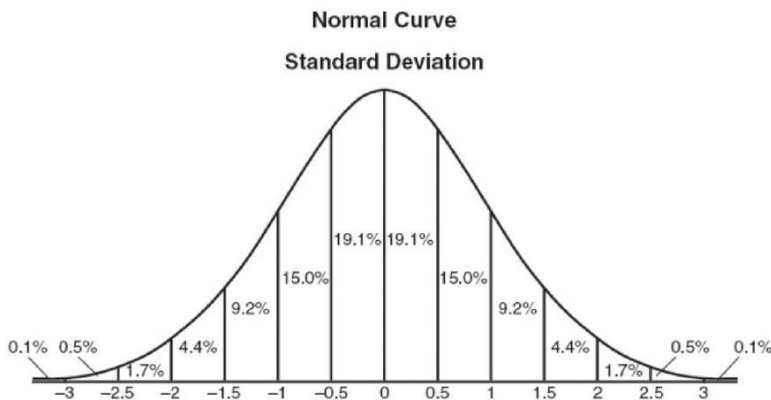




## Information och rekommendation om nivåer

Lätt, medel, svår är de nya nivåerna inom Upplands seriespel för 10-17 år och baseras på **lagets** nivå. Läs mer nedan kring de olika nivåerna, som ett stöd för er ledare att hitta rätt nivå för **laget**.



### Lätt

Lätt är tänkt att passa de lag vars kurva lutar mer åt vänster och där fler spelare i laget för tillfället klarar av färdigheterna i långsammare tempo. Laget kan bestå av fler yngre spelare (dubbla åldersgrupper) eller ha många som är nya spelare.

Troligen tränar man 2 gånger i veckan under säsong och gör uppehåll/färre träningar under övrig tid.

### Medel

Medel passar de flesta lag där man har en normalfördelningskurva liknande denna där merparten av spelarna kan utföra de färdigheter som rekommenderas för spelformen enligt SvFF:s spelarutbildningsplan.

Man tränar troligen 2-3 gånger i veckan under säsong och håller även igång under övrig tid med fotbollsträning.

### Svår

Svår är tänkt för de lag vars kurva lutar mer åt höger vilket innebär att merparten av spelarna klarar av att utföra föreskrivna fotbollsaktioner i högt tempo.

Troligen tränar man 3-5 gånger i veckan under säsong och har flera träningstillfällen även under övrig tid.