

# **Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan**

## **Nivå 2 Lära att träna 9-12 år**

Detta är en viktig nivå för att utveckla färdigheter och metoder i fotboll. Perioden består av en relativt lugn tillväxt. Barnet utvecklar och förfinar alla de fysiska grundkvaliteterna rörlighet, koordination, snabbhet och styrka. Det sker en samordning av kvaliteterna, och i slutet av perioden blir även uthållighet en del av utvecklingen och träningen.

Under den här perioden börjar barnen tycka om att öva färdigheter och att utmana sig själva. Det är fortfarande viktigt med allsidig träning och att barnen deltar i andra idrotter, även om flera barn hittat sin idrott. Leken är fortfarande den viktigaste metoden för att uppfylla barnens behov, likaså att träningen upplevs som rolig och utvecklande.

## **Nivå 2 – medspelare nära, kollektivt spel med få spelare**

Förmågan och förståelsen för att samarbeta med andra spelare förbättras under den här perioden.