




# Spelarutbildningsmatris

Version  
190701

[Hjälp att  
Logga in](#)



<a href="#">Förklaring</a> <a href="#">Användning</a> <a href="#">Matchguiden</a>	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem <a href="#">Spelformer</a> <a href="#">Översikt planer</a>
<b>Nivå 1</b> Fotbollsglädje - Lek/Enkelhet/ Individuella 6-8 år	<a href="#">Rörelseglädje</a>			<b>3 mot 3:</b> <a href="#">Så spelar vi</a> <a href="#">Workshop - Klipp</a>
<b>Nivå 2</b> Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	<a href="#">Driva</a> <a href="#">Passning – Insida/utsida</a>	<a href="#">Grundf – Spelbar</a>		<b>5 mot 5: 2-2</b> <a href="#">Så spelar vi</a> Allmänt <a href="#">Workshop - Klipp</a>
	<a href="#">Mottagning – Insida/utsida</a> <a href="#">Skott – Insida/vrist</a>	<a href="#">Grundf – Spelavstånd</a>		<b>7 mot 7: 2-3-1</b> <a href="#">Matchprinciper</a> <a href="#">Så spelar vi</a> Allmänt <a href="#">Workshop - Klipp</a>
	<a href="#">Mottagning – Medtagning</a> <a href="#">Vändning</a> <a href="#">Passning – Inkast</a>	<b>2 mot 1 – Väggspele</b> <b>2 mot 1 – Överlämning</b> <a href="#">Passningsspel – Fria ytor</a>	<a href="#">Försvarssida</a>	
<b>Nivå 3</b> Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	<a href="#">Passning – Halvvrst/chip</a> <a href="#">Skott – Hel- och halvvolley</a> <a href="#">Mottagning – Luften</a>	<a href="#">Grundf – Spelbredd</a> <a href="#">Passningsspel – Spelvändning</a> <a href="#">Speluppbyggnad – Spelvändning i backlinjen</a>	<a href="#">Individuell Press – Rättvänd</a> <a href="#">Individuell Press – Felvänd</a>	<b>9 mot 9: 4-1-3</b> <a href="#">Matchprinciper</a> <a href="#">Så spelar vi</a> Allmänt <a href="#">Anfallsspel</a> <a href="#">Försvarsspel</a> <a href="#">Workshop - Klipp</a>
	<a href="#">Bryta/Tackla/Motlägg</a> <a href="#">Nick – Upphopp</a>	<a href="#">Grundf – Speldjup</a> <a href="#">Avslut – Skott</a> <a href="#">Avslut – Friläge</a> <a href="#">Passningsspel – Rättvänd/Felvänd</a>	<a href="#">Grundf – Markering</a> <a href="#">Grundf – Press &amp; Understöd</a> <a href="#">Markeringsförsvar man-man</a>	
		<b>2 mot 1 – Överlappning</b> <a href="#">Anfallsvapen – Instick</a> <a href="#">Passningsspel – Trianglar</a> <a href="#">Speluppbyggnad – Korta uppspel</a>	<a href="#">Grundf – Press &amp; Täckning</a> <a href="#">Markeringsförsvar – Kombinationsmarkering</a>	
		<a href="#">Skapa yta – U- och V-löpning</a> <a href="#">Anfallsvapen – Inlägg</a> <a href="#">Passningsspel – Värdera</a> Fasta Situationer – Kort hörna, Inkast	<a href="#">Farliga ytor</a> <a href="#">Fördröja</a>	<b>11 mot 11: 4-3-3</b> <a href="#">Matchprinciper</a> <a href="#">Så spelar vi</a> Allmänt <a href="#">Anfallsspel</a> <a href="#">Försvarsspel</a> <a href="#">Workshop - Klipp</a>
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		<a href="#">Passningsspel – 2 tillslag</a> <a href="#">Speluppbyggnad – Långa uppspel</a> <a href="#">Kollektivt anfall – Övertalighet</a>	<a href="#">Markeringsförsvar – Zonmarkering</a> <a href="#">Kollektivt försvar – Centrerings/Överflyttning</a> <a href="#">Kollektivt försvar – Övertalighet</a>	<b>11 mot 11: 4-2-3-1</b> Allmänt
		<a href="#">Passningsspel – 1 tillslag</a> <a href="#">Omställningar – Försvar till anfall</a> <a href="#">Kollektivt anfall – Variation</a> Fasta Situationer – Lång hörna, Frispark	<a href="#">Positionsförsvar</a> <a href="#">Omställningar – Anfall till försvar</a> <a href="#">Samarbete målvakt och försvar</a> Fasta situationer	<b>11 mot 11: 4-4-2</b> Allmänt <a href="#">Anfallsspel</a> <a href="#">Försvarsspel</a> <a href="#">Workshop - Klipp</a>

<p>Föreningslyftet</p> <p><a href="#">Börja Rätt</a></p> <p><a href="#">Behålla Rätt</a></p> <p><a href="#">Skolsamverkan</a></p> <p><a href="#">Integration</a></p> <p><a href="#">Rekrytering</a></p> <p><a href="#">Finansiering</a></p> <p><a href="#">Samsyn</a></p> <p><a href="#">Övergångspolicy</a></p>	<h1>Spelarutbildningsmatris</h1>			<p><a href="#">LSU</a></p> <p><a href="#">Workshops</a></p> <p><a href="#">Vinträning för målvakter</a></p>	
	<p><b>Träningslära</b></p>	<p><b>Målvakt – Teknik</b></p>	<p><b>Målvakt - Spelmoment</b></p>	<p><b>Ledarutbildning</b></p> <p><a href="#">Workshop S2S och Spelarutbildningsmatrisen</a> - <a href="#">Teori</a></p>	<p><b>Futsal</b></p> <p><a href="#">Spelformer</a></p> <p><a href="#">Översikt planer</a></p>
<p><b>Nivå 1</b></p> <p>Fotbollsglädje</p> <p>-</p> <p>Enkelhet/Individen</p> <p>6-8 år</p>	<p><a href="#">Fotbollsfys 1</a></p> <p><a href="#">Workshop Fotbollsfys 1</a></p>	<p><a href="#">Rörelseglädje (bollen i händerna)</a></p>		<p>Föreningsintroduktion</p> <p><a href="#">Workshop 3 mot 3 – Teori &amp; Praktik</a></p> <p><a href="#">SISU: Grundutbildning för tränare</a></p>	<p><a href="#">3 mot 3:</a></p> <p><a href="#">Så spelar vi Allmänt</a></p> <p><a href="#">Workshop - Klipp</a></p>
<p><b>Nivå 2</b></p> <p>Lära att träna</p> <p>-</p> <p>Teknik/</p> <p>Få medspelare nära</p> <p>9-11 år</p>	<p><a href="#">Fotbollsfys 2a</a></p> <p><a href="#">Fotbollsfys 2b</a></p> <p><a href="#">Fotbollsworkout</a></p> <p><a href="#">ADR</a></p> <p><a href="#">Löpskolning</a></p> <p><a href="#">Knäkontroll</a></p>	<p><a href="#">Fallteknik</a></p> <p><a href="#">Mottagning – Inside/utsida</a></p>	<p><a href="#">Tillbakaspel (Djupledspel i anfall)</a></p>	<p><a href="#">Workshop 5 mot 5 – Teori &amp; Praktik</a></p> <p><a href="#">Workshop Futsal för barn – Teori &amp; Praktik</a></p> <p><a href="#">Workshop Fotbollsfys 1 – Teori &amp; Praktik</a></p> <p>Föräldrautbildning</p>	<p><a href="#">4 mot 4 med sarg: 1-2-1</a></p> <p><a href="#">Så spelar vi Allmänt</a></p> <p><a href="#">Workshop - Klipp</a></p>
<p><b>Nivå 3</b></p> <p>Träna för att lära</p> <p>-</p> <p>Anfallsspel/</p> <p>Medspelare i lagdelen</p> <p>12-15 år</p>	<p><a href="#">Fotbollsfys 3a</a></p> <p><a href="#">Fotbollsfys 3b</a></p> <p><a href="#">Workshop Fotbollsfys 2</a></p> <p><a href="#">Förstärkt ADR</a></p> <p><a href="#">MAQ</a></p> <p><a href="#">Kost &amp; Återhämtning</a></p>	<p><a href="#">Halvvrst och skruvad passning</a></p> <p><a href="#">Boxteknik</a></p>	<p><a href="#">Spelvändning</a></p> <p><a href="#">Speluppbyggnad</a></p>	<p><a href="#">Workshop 7 mot 7 - Teori &amp; Praktik</a></p> <p><a href="#">SvFF: TU C inkl Mv-kort</a></p> <p><a href="#">SvFF: Målvakt C</a></p> <p><a href="#">Föreningsdomarutbildning – Fotboll</a></p> <p><a href="#">Föreningsdomarutbildning – Futsal</a></p>	<p><a href="#">4 mot 4: 1-2-1</a></p> <p><a href="#">Så spelar vi Allmänt</a></p> <p><a href="#">Workshop - Klipp</a></p>
<p><b>Nivå 4</b></p> <p>Träna för att prestera -</p> <p>Försvårsspel/</p> <p>Helhet/Laget</p> <p>16-19 år</p>	<p><a href="#">Fotbollsfys 4</a></p> <p>Tester</p> <p>Rehabilitering</p>	<p><a href="#">Halvvrst och skruvad passning</a></p> <p><a href="#">Boxteknik</a></p> <p><a href="#">Sidvolleyutspark</a></p>	<p><a href="#">Agerande vid vinkelskott</a></p> <p>Fasta situationer – Frispark</p> <p><a href="#">Positionering – Anfall</a></p> <p><a href="#">Djupledspassningar/Friläge</a></p>	<p><a href="#">Workshop 9 mot 9 - Teori &amp; Praktik</a></p> <p><a href="#">Workshop Ungdomsfutsal – Teori &amp; Praktik</a></p> <p><a href="#">Workshop Fotbollsfys 2 - Teori &amp; Praktik</a></p> <p><a href="#">SvFF: TU B Ungdom</a></p> <p><a href="#">SvFF: Målvakt B</a></p>	<p><a href="#">Ungdomsfutsal: 1-3-1</a></p> <p><a href="#">Så spelar vi Anfallsspel</a></p> <p><a href="#">Försvårsspel</a></p> <p><a href="#">Workshop - Klipp</a></p>
			<p><a href="#">Agerande vid Inlägg</a></p> <p>Inspark</p>	<p><a href="#">Workshop 11 mot 11 - Teori &amp; Praktik</a></p> <p><a href="#">SvFF: TU Futsal</a></p>	<p>Futsal: 4-0</p> <p><a href="#">Så spelar vi Anfallsspel</a></p> <p><a href="#">Försvårsspel</a></p>
			<p><a href="#">Positionering – Försvar</a></p> <p><a href="#">Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1</a></p> <p>Fasta situationer – Straff</p>	<p><a href="#">Workshop Junior - Teori &amp; Praktik</a></p> <p><a href="#">SvFF: TU A Ungdom</a></p> <p><a href="#">SvFF: UEFA Elite Youth A</a></p> <p><a href="#">SvFF: UEFA B</a></p> <p><a href="#">SvFF: Målvakt Nationell A</a></p>	<p>Futsal: 4-0</p> <p><a href="#">Så spelar vi Anfallsspel</a></p> <p><a href="#">Försvårsspel</a></p>



**Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje**

