



Spelarutbildningsmatris

Version:
120701



Användning Förklaring	Teknik	Spelförståelse		Spelsystem <u>Nya Spelformer</u>
		Anfallsspel	Försvarsspel	
6-7 år		<u>Rörelseglädje</u>		<u>3-manna:</u> <u>Så spelar vi</u>
8 år	<u>Driva</u>			<u>5-manna: 2-2</u> <u>Så spelar vi</u> <u>Allmänt</u>
9 år	<u>Passning – Insid/utsida</u> <u>Mottagning – Insid/utsida</u>	<u>Grundf – Spelbar</u>		
10 år	<u>Skott – Bredsida/vrist</u> <u>Finta/dribbla – Täcka/utmana</u>	<u>Grundf – Spelavstånd</u>		<u>7-manna: 2-3-1</u> <u>Så spelar vi</u> <u>Allmänt</u>
11 år	<u>Mottagning – Medtagning</u> <u>Finta/dribbla – Diverse finter</u> <u>Nick – Grund</u>	<u>2 mot 1 – Väggspe</u> <u>2 mot 1 – Överlämning</u> <u>Passningsspel – Fria ytor</u>	<u>Försvarssida</u>	
12 år	<u>Passning – Halvrist/chip</u> <u>Skott – Hel- och halvvolley</u> <u>Passning – Inkast</u>	<u>Grundf – Spelbredd</u> <u>Passningsspel – Spelvändning</u> <u>Speluppbyggnad – Rulla i backlinje</u>	<u>Individuell Press – Rättvänd</u>	<u>9-manna: 4-1-3</u> <u>Så spelar vi</u> <u>Allmänt</u> <u>Anfallsspel</u> <u>Försvarsspel</u>
13 år	<u>Vändning</u> <u>Mottagning – Lår/bröst,</u> <u>möta/försvarskontakt</u>	<u>Grundf – Speldjup</u> <u>Avslut – Skott</u> <u>Avslut – Friläge</u> <u>Passningsspel – Rättvänd/Felvänd</u>	<u>Individuell Press – Felvänd</u> <u>Grundf – Markering</u> <u>Markeringsförsvar man-man</u>	
14 år	<u>Bryta/Tackla/Motlägg</u> <u>Nick – Forts</u>	<u>2 mot 1 – Överlappning</u> <u>Anfallsvapen – Instick</u> <u>Passningsspel – Trianglar</u> <u>Speluppbyggnad – Korta uppspel</u>	<u>Grundf – Press & Understöd</u> <u>Markeringsförsvar –</u> <u>Kombinationsmarkering</u>	<u>11-manna: 4-3-3</u> <u>Så spelar vi</u> <u>Allmänt</u> <u>Anfallsspel</u> <u>Försvarsspel</u>
15 år		<u>Skapa yta – U- och V-löpning</u> <u>Anfallsvapen – Inlägg</u> <u>Passningsspel – Värdera</u> <u>Fasta Situationer – Kort hörna, Inkast</u>	<u>Grundf – Press & Täckning</u> <u>Farliga ytor</u>	
16-17 år		<u>Passningsspel – 2 tillslag</u> <u>Speluppbyggnad – Långa uppspel</u> <u>Kollektivt anfall – Övertalighet, Pos.byte</u>	<u>Fördroja</u> <u>Markeringsförsvar – Zonmarkering</u> <u>Kollektivt försvar – Centrerings/Överflyttning</u> <u>Kollektivt försvar – Uppflyttning, lågt och</u> <u>högt, positionsbyte, övertalighet</u>	<u>11-manna: 4-2:3-1</u> <u>Allmänt</u>
18-19 år		<u>Passningsspel – 1 tillslag</u> <u>Omställningar – Försvar till anfall</u> <u>Fasta Situationer – Lång hörna, Frispark</u>	<u>Positionsförsvar</u> <u>Omställningar – Anfall till försvar</u> <u>Samarbete målvakt och försvar</u> <u>Fasta situationer</u>	<u>11-manna: 4-4-2</u> <u>Allmänt</u> <u>Anfallsspel</u> <u>Försvarsspel</u>



Spelarutbildningsmatris

Version:
120701

SAS
SECRETS TO SPORTS

Användning Förklaring	Träningslära	Målvakt	Ledarutbildning	Inomhus
6-7 år		Grund 1 – Fånga bollen	SvFF: Avspark Workshop 3-manna Föreningsintroduktion	3-manna: Så spelar vi Allmänt
8 år	Fotbollsfys 1 Snabbhet, smidighet, koordination, balans, kroppskontroll	Grund 2 – Fallteknik, Fånga boll	SvFF: BAS 1 – Ledarskap SvFF: BAS 1 – Teknik Workshop 5-manna Workshop Fotbollsfys	
9 år				
10 år	Fotbollsfys 2	Grund 3 – Utkast, Fotarbete, Fallteknik	SvFF: BAS 1 – Spelförståelse SvFF: BAS 1 – Träningslära SvFF: BAS 1 – Målvaktsspel Workshop 7-manna Föreningsdomarutbildning	5 å-side: 2-2 Allmänt
11 år				
12 år	Fotbollsfys 3 Kost Återhämtning	Positionsspel – Skott, Igångsättning – Utkast	SvFF: BAS 2 – Ledarskap SvFF: BAS 2 – Teknik Målvaktstränare: BAS 1 Workshop 9-manna Workshop Inomhus	5 å-side: 1-2-1 Anfallsspel Försvarsspel
13 år		Fallteknik – Friläge, Igångsättning – Utspark		
14 år		Höga bollar, Upphoppsteknik, Boxteknik, Lobb	SvFF: BAS 2 – Spelförståelse SvFF: BAS 2 – Träningslära SvFF: BAS 2 – Målvaktsspel Målvaktstränare: BAS 2 Workshop 11-manna	
15 år		<i>Positionsspel – Försvaret, Fasta situationer – Frispark skott</i>		
16-17 år	Fotbollsfys 4 Styrka Tester Rehabilitering	<i>Positionsspel – Anfall, Igångsättning – Inspark</i>		Futsal: 1-2-1 Allmänt
18-19 år		Samarbete målvakt och försvar <i>Fasta situationer – Frispark inlägg, Straff</i>	SvFF: Diplomkurs BAS Målvaktstränare: Diplomkurs BAS	

**Spelarlyftet –
Inspiration, Kunskap och Glädje**