

Spelarutbildningsmatris IF Örn

Ålder	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Fysisk träning	Målvaktsträning
6-7 år	Lek & smålagsspel	Lek & smålagsspel	Lek & smålagsspel	Lek	Fånga bollen
8 år	Driva	Spel	Hindra mål	Uppvärmning/avslappning	Fånga bollen Fallteknik
9 år	Passning-insida/utsida Mottagning-insida/utsida	Grundf - Spelbar	Hindra mål	Rörlighet Intro. Koordination	Greppteknik Fallteknik
10 år	Skott-Bredsida/vrist Finta/dribbla Utmana	Grundf - Spelavstånd	Hindra mål	Kost Intro. Löpteknik Koordination	Utkast Fotarbete Fallteknik
11 år	Mottagning/medtagning Nick-Grund Finta/dribbla-Div. finter	2 mot 1 – Väggspe 2 mot 1 – Överlämning Passningsspel – Fria ytor	Försvarssida	Löpteknik Snabbhet Intro. Styrka	Utkast Fotarbete Fallteknik
12 år	Passning-Vrist/chip Skott-Hel-och halvvolley	Grundf – Spelbredd Passningsspel – spelvändning Speluppbyggnad – Rulla i backlinje	Individuell pressteknik	Styrka Snabbhet Rörlighet/Koordination	Positionsspel - skott Igångsättning - utkast
13 år	Vändning Mottagning-Lår/bröst Försvarskontakt	Grundf – Speldjup Avslut – skott Avslut – friläge Passningsspel – Rättvänd/felvänd	Grundf – Markering Markeringsförsvar man-man	Styrka Snabbhet Rörlighet/Koordination Intro. Uthållighet	Fallteknik - friläge Igångsättning - utspark
14 år	Bryta/Tackla Tillslag-precision Nick-fortsättning	2 mot 1 – överlappning Anfallsvapen – instick Anfallsvapen – Inlägg Passningsspel - Trianglar	Grundf – Press & Understöd Markeringsförsvar Kombinationsförsvar	Styrka Snabbhet Rörlighet/Koordination Uthållighet	Höga bollar Upphoppsteknik Boxteknik Lobb
15-16 år	Repetera ovanstående tekniker.	Skapa yta – V-löpning Passningsspel – Värdera Passningsspel – 2-tillslag Speluppbyggnad – långa o korta uppspel Fasta situationer Omställningar – Försvar till anfall	Grundf – Press & Täckning Farliga ytor Fördröja Zonförsvar Centrering/överflyttning Omställningar – Anfall till försvar Lågt & högt försvarsspel	Styrka Snabbhet Rörlighet/Koordination Uthållighet	Positionsspel – anfall Positionsspel – försvar Fasta situationer Igångsättning – inspark Samarbete – Mv./försvar Inlägg