



## Spelarutbildningsmatrix - Användning

1 juni 2009 publiceras den första officiella versionen av Spelarlyftets spelarutbildningsmatrix. **1 juli 2012**, dvs tre år senare, kommer den 4:e officiella versionen. Den består nu av:

- **361 st övningar**
  - 265 st för utespelare (Teknik: 64 st, Anfall: 83 st, Försvar: 58 st, Spelsystem: 32 st, Fysik: 25 st, övriga: 3 st)
  - 96 st för målvakter
- **78 st träningsprogram** (Teknik: 14 st, Anfall: 24 st, Försvar: 15 st, Spelsystem: 12 st, Träningslära: 2 st, Målvakt: 7 st, Inomhus: 4 st)
- **8 st spelsystemsbeskrivningar** (Utomhus: 6 st, Inomhus: 2 st)
- **5 st Så spelar vi...**
- **6 st Workshops** (ledarfortbildning)
- **Förklaringar och annan användardokumentation**
- **Länkar och hänvisningar**

Spelarutbildningsmatrix				Version: 120701
Årskategori Fotbollare	Teknik	Spelförståelse		Spelsystem Bus/Soffsystem
		Anfallsspel	Försvarsspel	
6-7 år		Ettplanövningar		Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st
8 år	Ena			Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st
9 år	Passning, Anfallsspel, Målvakt, Anfallsspel	Grund - Soffspel		Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st
10 år	Skott - Bottenkast, Fria skott, Längskast, Kasta, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel	Grund - Soffspel		Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st
11 år	Passning, Anfallsspel, Skott, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel	Grund - Soffspel	Försvarsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st
12 år	Passning, Anfallsspel, Skott, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel	Grund - Soffspel	Individuell Försvarsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st
13 år	Vändning, Målvakt, Längskast, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel	Grund - Soffspel	Grund - Målvakt	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st
14 år	Ena i Anfallsspel, Längskast, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel	Grund - Soffspel	Grund - Försvarsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st
15 år	Passning, Anfallsspel, Skott, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel	Grund - Soffspel	Grund - Försvarsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st
16-17 år	Passning, Anfallsspel, Skott, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel	Grund - Soffspel	Grund - Försvarsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st
18-19 år	Passning, Anfallsspel, Skott, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel, Anfallsspel	Grund - Soffspel	Grund - Försvarsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st

Spelarutbildningsmatrix					Version: 120701
Årskategori Fotbollare	Träningslära	Målvakt	Ledarutbildning	Inomhus	
					6-7 år
8 år	Fotbollare 1	Grund - Försvarsspel	Soff - Anfallsspel, Försvarsspel, Anfallsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st	
9 år	Fotbollare 1	Grund - Försvarsspel	Soff - Anfallsspel, Försvarsspel, Anfallsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st	
10 år	Fotbollare 1	Grund - Försvarsspel	Soff - Anfallsspel, Försvarsspel, Anfallsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st	
11 år	Fotbollare 1	Grund - Försvarsspel	Soff - Anfallsspel, Försvarsspel, Anfallsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st	
12 år	Fotbollare 1	Grund - Försvarsspel	Soff - Anfallsspel, Försvarsspel, Anfallsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st	
13 år	Kast Anfallsspel	Grund - Försvarsspel	Soff - Anfallsspel, Försvarsspel, Anfallsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st	
14 år	Fotbollare 1	Grund - Försvarsspel	Soff - Anfallsspel, Försvarsspel, Anfallsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st	
15 år	Fotbollare 1	Grund - Försvarsspel	Soff - Anfallsspel, Försvarsspel, Anfallsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st	
16-17 år	Fotbollare 1	Grund - Försvarsspel	Soff - Anfallsspel, Försvarsspel, Anfallsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st	
18-19 år	Fotbollare 1	Grund - Försvarsspel	Soff - Anfallsspel, Försvarsspel, Anfallsspel	Inomhus: 2 st Säkerhet: 1 st	

### Bakgrund

När Spelarlyftet och speciellt Talangträningarna startade 2008 uppstod ett behov att fylla dessa träningar med ett genomtänkt och utbildande innehåll. Det var då arbetet med att forma en spelarutbildningsmatrix tog fart. Successivt har den fyllts med övningar, träningar, spelsystemsbeskrivningar och även nya kategorier. Totalt är det nu 8 st kategorier; Teknik, Anfallsspel, Försvarsspel, Spelsystem, Träningslära, Målvakt, Ledarutbildning och Inomhus.

### Användningsområde

Spelarutbildningsmatrixen är gjord för att både kunna användas av klubbarna men också för distriktets egen spelarutbildningsverksamhet såsom Talangträningar, Zonlagsturnering, Utbildningsdagar och Distriktslagsamlingar. T.ex. kan distriktslagen spela enligt de spelsystemsbeskrivningar som ingår.

Vi hoppas att klubbarna skapar sina egna Spelarutbildningsplaner där detta material kan vara en grundkomponent och något att utgå från. Träningsprogrammen är utformade så att man skall kunna använda det under ett antal träningar för att träna in ett moment. För varje träning väljer man ut några (av de många) instruktionspunkterna som finns under rubriken **Instruktionspunkter** samt några av de olika delmomenten som finns under rubriken **Variationer**.

### För vem

Materialet vänder sig till spelare och ledare i föreningar som är anslutna till Spelarlyftet men är i princip tillgängligt för alla. Idagsläget jobbar Göteborgs Fotbollförbund, Västergötlands Fotbollförbund och Bohusläns Fotbollförbund utifrån matrixen.

# spelarlyftet

ett projekt som lyfter fotbollen i Göteborg



## S2S

Allt underliggande material dvs övningar, träningsprogram och spelsystemsbeskrivningar finns tillgängliga i S2S. Har klubben en egen S2S licenser så återfinns de olika delarna enligt följande:

- **Övningarna** återfinns under rubriken "Bibliotek – Spelarlyftet innehåll – Övningar".
- **Spelsystemsbeskrivningarna** och annat material i dokumentform återfinns under rubriken "Bibliotek – Spelarlyftet innehåll – Annat material".
- **Träningsprogram** är placerade på "Min sida - Utbildningsplaner". Utbildningsplanen heter "Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år)"

Klubbarna har genom sina egna S2S licenser möjlighet att skapa egna träningar och Spelarutbildningsplaner med Spelarlyftets material som ingående komponenter och/eller med eget material.

Som extra krydda finns också allt material från det ursprungliga Fotbollens Hemligheter, med sina 169 olika moment, alla med tillhörande filmsekvenser. Dessa filmer ger en utmärkt visualisering som med föredel kan användas som stöd i arbetet med den egna eller Spelarlyftets Spelarutbildningsplan. Fotbollens Hemligheter återfinns under "Bibliotek – S2S innehåll – Övningar".

## Var hittar man materialet

Om man inte har en egen S2S licens så kan på resp. distriktets hemsida hitta en klickbar bild av Spelarutbildningsmatrisen (se bild till höger). Klickar du där får du ett Powerpoint-dokument. I "bildspelsläge" kan du genom att klicka på de olika momenten får upp träningsprogram och beskrivningar.



Åldersgrupp	Taktik	Spelarutbildningsmatris		Spelsystem
		Anfångsspel	Försvarsspel	
6-7 år				Licens 0,1
8 år	Ellis			Licens 0,2
9 år	Fotboll, Fotbollsläsa, Fotbollens Hemligheter	Grund, Grund		Licens 0,3
10 år	Fotboll, Fotbollsläsa, Fotbollens Hemligheter	Grund, Grund		Licens 0,4
11 år	Mittfält, Mittfältsläsa, Fotbollens Hemligheter	Grund, Grund	Grund	Licens 0,5
12 år	Centrum, Centrumsläsa, Fotbollens Hemligheter	Grund, Grund	Grund	Licens 0,6
13 år	Ytterliggande, Ytterliggandeläsa, Fotbollens Hemligheter	Grund, Grund	Grund	Licens 0,7
14 år	Spelarroll, Spelarrollsläsa, Fotbollens Hemligheter	Grund, Grund	Grund	Licens 0,8
15 år	Spelarroll, Spelarrollsläsa, Fotbollens Hemligheter	Grund, Grund	Grund	Licens 0,9
16-17 år	Spelarroll, Spelarrollsläsa, Fotbollens Hemligheter	Grund, Grund	Grund	Licens 1,0
18-19 år	Spelarroll, Spelarrollsläsa, Fotbollens Hemligheter	Grund, Grund	Grund	Licens 1,1

Längst upp till höger i matrisen finns även en länk till S2S ([www.s2s.net](http://www.s2s.net)). Därifrån kan du logga in på distrikts egna S2S licens. Ingående distrikt och deras inloggningsuppgifter är:

Distrikt	Användarnamn	Lösenord
Bohuslän	BFF_Spelare	Bohuslyftet
Västergötland	VFF_Spelare	Spelarlyftet
Göteborg	Talangtranare	Spelarlyftet

När du loggat in möts du av en kalender som är fylld med distriktets spelarutbildningsaktiviteter med tillhörande träningsprogram.

Övningsbiblioteket återfinns under "Bibliotek - Föreningens innehåll - övningar" och på "Min sida – Utbildningsplaner" hittar du Spelarlyftets egen utbildningsplan "Spelarlyftets Spelarutbildningsplan (6-19 år)".

## Fortsättning

Som nämnts ovan kommer utvecklingen av själva spelarutbildningsmatrisen och dess underliggande innehåll att fortsätta. Förhoppningsvis så kommer ytterligare distrikt att ansluta och använda sig av innehållet i Spelarlyftet.

# spelarlyftet

ett projekt som lyfter fotbollen i Göteborg



## Frågor

Frågor och hjälp lämnas av resp. distrikts representanter.

Distrikt	Kontaktperson (klicka på för att maila)	Telnr
Bohuslän	<a href="#">Stratos Kenstanlis</a>	073-6395033
Västergötland	<a href="#">Mikael Lindgren</a>	070-3159302
Göteborg	<a href="#">Patrik Gustafson</a>	031-7610710
S2S verktyget	<a href="#">Steinar Wold</a>	+4795145511

***Lycka till!***

***Spelarlyftet –  
Inspiration, Kunskap och Glädje***

