

**UTBILDNINGS- PLAN**

Utbildningsplan för barn- och ungdomsfotbollen i Sandareds IF och Sjömarkens IF



*Reviderad 2016-01-18 Fotbollsgruppen Sandared/Sjömarkens IF*

Vår fotbollsfilosofi

Träning 3

Match 4

Arbetsmodellen 5

[Anfallsspel - när det egna laget har boll 5](#_Toc433975397)

[***Grundförutsättningar i anfallsspel* 5**](#_Toc433975398)

[***Individuella anfallstekniker* 5**](#_Toc433975399)

[***Anfallsvapen* 5**](#_Toc433975400)

[***Kollektiva anfallsmetoder* 6**](#_Toc433975401)

[***Spelytor* 6**](#_Toc433975402)

[Försvarsspel - när motståndarna har bollen 7](#_Toc433975403)

[***Grundförutsättningar i försvarsspel* 7**](#_Toc433975404)

[***Individuella försvarstekninker* 8**](#_Toc433975405)

[***Kollektiva försvarsmetoder* 8**](#_Toc433975406)

[Målvaktsspel 9](#_Toc433975407)

[***Målvaktens teknik* 9**](#_Toc433975408)

[***Målvaktens försvarsspel* 9**](#_Toc433975409)

[***Målvaktens anfallsspel* 9**](#_Toc433975410)

[Fotbollstermer 10](#_Toc433975411)

[***Blandade fotbollstermer* 10**](#_Toc433975412)

[Tecken 10](#_Toc433975413)

[***De vanligaste tecknen* 10**](#_Toc433975414)

**Arbetsmodellen - sammanfattning 11**

**Instruktionsmetoden 11**

Visa - öva 11

[Utbildningsplan barn - och ungdomsfotboll 13](#_Toc433975415)

[***Utbildningsplan* 13**](#_Toc433975416)

[***Träningsidé* 13**](#_Toc433975417)

[***Träningsinnehåll* 14**](#_Toc433975418)

[***Träningsinnehåll - målvaktsspel* 15**](#_Toc433975419)

Utbildningsplan 7-9 år 16

Utbildningsplan 10-12 år 17

Utbildningsplan 13-16 år 18

**Teknik och fart är ledorden som vi vill ska bli SIF adelsmärke!**

**Träning**

Den tekniska träningen är lämpligast att nöta in vid åldern 8-12 år. Därför består träningen till större delen av teknikträning (bollbehandling) samt olika former av smålagsspel. Efter 11 års ålder skall de tekniska färdigheterna i högre grad kopplas ihop med den taktiska träningen och spelarna skall lära sig när de skall använda sig av de olika momenten kopplat till Spelidén. Därför är det av stor vikt att vi varje träning tränar teknik och använder vårt koncept om en boll per spelare så mycket som möjligt.

Spelare med god teknik kommer i sin tur att ge tid till spelarna som då i matchsituation kan ta bättre beslut. Till teknik kopplar vi efterhand tempo i allt vi gör. Fart är en av dom absolut viktigaste grunderna i modern fotboll.

Från 13 års ålder spelar 11 manna och nu börjar vi att ägna mer tid och spelsystem och taktik. Vi ska fortsätta fokus på att spela en rolig och attraktiv fotboll baserat på fart och teknik.

Några väldigt viktiga saker att tänka på när vi har våra träningar.

* + Vi försöker undvika alla former av köer där barn får vänta på sin tur. Jobba alltid om möjligt med små grupper där vi maximerar antal bollkontakter per träningar.
  + Vi jobbar med små grupper när vi spelar på träning. Vi spelar 3 mot 3, 4 mot 4. Vi undviker att spela t.ex. 7 mot 7.
  + Använd gärna inomhussäsongen till teknikträning enligt vårt nya koncept. (Se övningsbank, instruktionsfilmer)
  + Ledare kan med fördel byta träningsgrupp och bjuda in andra ledare för att hålla i enstaka träningar. Våra ledare är väldigt viktiga och om alla hjälper till att sprida kunskaper och idéer så främjar det kunnandet i föreningen. Vi får samtidigt ett nätverk i föreningen som främjar t.ex. lån av spelare.
  + Som ledare, våga utmana barnen på ett roligt och lekfullt sätt. Dom kan i regel mer än vad ni tror!
  + Alla kan vara ledare! Ta hjälp av dom mer erfarna. Vi vill gärna ha kvinnliga ledare till pojklag och vice versa. Sök inspiration av andra ledare om man känner att man behöver hjälp.
  + Vi tar hänsyn till dubbelidrottande särskilt på vintersäsongen. Låt barn och ungdomar testa på olika idrotter. Vi prioriterar dock barn som spelar fotboll och har träningsnärvaro när man spelar t.ex. matcher/cuper på vinterhalvåret.
  + Träningsnärvaro är viktigt! Vill man vara med och spela match så är träningsnärvaro en förutsättning, ett bra riktmärke är minst 50 % under sommarperioden. Barn och ungdomar som under långa perioder inte tränar kommer att efter hand halka efter och då är risken större att dom slutar. Försök att få med ALLA på träningarna. Dock ska alla kunna vara med på sina villkor egna villkor.
  + Ägna uppmärksamhet åt alla barnen.
  + Alla barn ska efter en träning ha sett sig sedda.

**3**

**Match**

SIF ska bli känt för sin moderna fotboll och det är i match vi visar vad våra träningar har gett oss. Vi spelar hellre vår fotboll och vågar utbilda våra spelare och kanske tar enstaka förluster än att kortsiktigt spela mindre utvecklande fotboll för att vinna.

* + Spelglädje, Taktik och Tålamod
  + STORT BOLLINNEHAV! I SIF vågar vi rulla boll. Prioritera spelidé och spelglädje framför kortsiktiga resultat.
  + Våga spela fin fotboll och sträva efter att hela tiden använda ”hela laget”:

a) spela mycket via mittfält (gärna även markerad spelare)

b) spela ofta ”hem” bollen och rulla runt i backlinjen = TÅLAMOD

vänd hem och börja om istället för att slå bollar på chans

behåll boll i laget

c) vänd ofta på spelet (avsluta anfallet på den kanten där vi inte

startade uppspelet)

d) alla är alltid delaktiga och vill ha boll på planen – alla är anfallare vid anfall, alla försvarare vid försvar

e) i SIF rullar målvakten ut bollen. Vi undviker långa utsparkar

f) alla uttagna i ett lag spelar ungefär lika mycket

g) taktik undviker man i unga år enligt Spela/Lek/Lär ifrån förbundet. Det vi dock vill att man gör är att vi spelar 2-3-1 i sjumanna och 3-4-1 i niomanna. Detta enligt rekommendationer ifrån förbundet. Vi ser också positivt på detta då det ger en naturlig övergång till niomanna ifrån sjumanna och ifrån niomanna till elvamanna.

h) under match försöker vi att spelarna får spela på samma plats. Alltså inte anfallare, mittfältare och back i samma match. Detta för att ge trygghet i position. Att byta mellan matcher däremot är rekommenderat.

* + Igen, vi vill utbilda fotbollsspelare så vi spelar hellre bra fotboll med stort bollinnehav kontra att vinna matcher.
  + Försöka att sträva efter att ha en huvudcoach som pratar med våra spelare under match, var helst inte fler än två coacher, möjligtvis 3 om dom är yngre. . Undvik att prata med barnen på planen. Prata med dom när dom är vid sidan t.ex. vid byte eller paus. Exempel på instruktioner som vi INTE ska ge barnen ifrån sidan är t.ex., skjut, passa, kämpa. Barnen försöker göra detta ändå enligt bästa förmåga och uppfattar ändå inte vad du som tränare eller förälder säger.

**4**

**ARBETSMODELLEN**

# Nedan finns förklaring och information om de termer och tecken som används i vårt utbildningsmaterial och övningsbank. Det finns också scheman för året vad gäller vilka tema som gäller när.

# Anfallsspel - när det egna laget har boll

## Grundförutsättningar i anfallsspel

* **Spelbarhet** - spelbar blir man genom att agera så att bollhållaren får passningsalternativ.
* **Spelavstånd** - spelavståndet är avståndet mellan bollhållaren och medspelarna
* **Spelbredd** - med bra spelbredd utnyttjar man planens bredd
* **Speldjup** - med bra speldjup utnyttjar man planens längd. Speldjup finns både bakom och framför bollhållaren.

I alla former av anfallsspel är det viktigt att grundförutsättningarna uppfylls.

## Individuella anfallstekniker

* **Drivning** är att med kontroll på bollen förflytta sig över yta.
* **Fint och dribbling** är att med bollen under kontroll ta sig förbi en motståndare.
* **Skott** är ett avslut, d.v.s. ett försök att göra mål.
* **Passning** är ett sätt att skapa målchans och en förutsättning i anfallsspel
* **Mottagning** är att snabbt få kontroll på bollen utan att motståndaren lyckas erövra den.
* **Vändning** är att riktningsändra med bollen under kontroll.
* **Nick** är att använda huvudet för att passa, avsluta eller försvara.

## Anfallsvapen

* **Väggspel** är när bollhållaren använder en medspelare snett framför sig som en vägg för att passera en motståndare
* **Överlappning** är när bollhållaren får hjälp av en medspelare som från en position snett bakom löper upp utanför bollhållaren som ett passningsalternativ i anfallsriktningen.
* **Överlämning** är när bollhållaren släpper bollen till en mötande medspelare. En överlämning kan ske både i sidled och i djupled.
* **Avledande löpning** (V-löpning) är när en spelare först löper åt ett håll och sedan snabbt ändrar riktning för att bli spelbar.
* **Motrörelser** är när en eller flera spelare byter position i djupled.
* **Korslöpning** är när en eller flera spelare byter position i sidled.
* **Spel på markerad spelare** är när bollhållaren passar till en medspelare trots att denne är markerad
* **Utmana** är när bollhållaren avsiktligt driver mot (söker upp) en motståndare för att dribbla eller skapa problem för denne.

**5**

## 

## Kollektiva anfallsmetoder

* **Uppspel** är att med en eller flera passningar spela bollen från utgångsytan till medspelare i någon av spelytorna 1, 2 eller 3. Ett kort uppspel är passningar till spelyta

1. Ett långt uppspel är passningar till spelyta 2 eller 3.

* **Djupledsspel** är passningar i planens längdriktning. Djupledsspel kan ske både framåt och bakåt.
* **Spelvändning** är att flytta spelet från en del av planen (oftast ena långsidan) med en eller flera passningar, för att få bättre spelutrymme på en annan del av planen.
* **Uppflyttning** i anfallsspel är när hela laget flyttar upp i planen i takt med att med att laget når nya spelytor - efter t ex ett långt uppspel bör en snabb uppflyttning ske.

## Spelytor

Spelytor är ytor som finns bakom motståndarnas lagdelar. Spelytorna kan användas som begrepp för att skapa en struktur åt anfallsspelet. Att nå en medspelare i de olika spelytorna kan ses som ”etappmål” i anfallsspelet. Spelytorna är indelade på följande vis:

MV

**Spelyta 3** - ytan bakom motståndarnas backlinje.

**Spelyta 2** - ytan mellan motståndarnas mittfält och backlinje.

**Spelyta 1** - ytan mellan motståndarnas forwards och mittfält.

**Utgångsytan** - ytan framför motståndarnas forward

**6**

# Försvarsspel - när motståndarna har bollen

## Grundförutsättningar i försvarsspel

* **Press** är när en spelare i det försvarande laget attackerar motståndarens bollhållare i syfte att a) erövra bollen b) förhindra bollhållaren att driva eller passa bollen framåt c) fördröja motståndarnas anfall d) styra spelet i en för det egna laget gynnsam riktning.
* **Täckning** är en gardering i försvarsspelet som innebär att bevaka sådana ytor som är attraktiva för motståndarna.
* **Understöd** är när en försvarsspelare hjälper den medspelare som pressar motståndarnas bollhållare. Om den som pressar blir överspelad, ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att kunna bryta.
* **Markering** är då man bevakar en motståndare med avsikt att bryta en passning eller att få anfallsspelaren att ta emot bollen felvänd.

I försvarsspel, till skillnad från anfallsspel, ändras grundförutsättningarnas prioriteringsordning beroende på vilken typ av försvarsspel laget väljer att spela. I ett **positionsförsvar** prioriteras:

1. Press 2. Täckning 3. Understöd 4. Markering

I ett positionsförsvar är det medspelare och bollposition som avgör hur försvarsspelaren agerar.

I **markeringsförsvar** prioriteras:

1. Markering 2. Press 3. Täckning 4. Understöd

I markeringsförsvar är det motståndare och bollposition som avgör hur försvarsspelaren agerar. Då ett lag spelar med ett markeringsförsvar kan det uppträda genom att dela upp sitt markeringsansvar i:

**Zonmarkering** - inbördes positioner hålls, markering sker av offensivaste spelaren i egen zon. Om motståndaren löper i sidled lämnar man över denne till sin medspelare i sidled.

**Man-man-markering** - i den uppkomna situationen följer man sin spelare tills anfallet är avslutat både i sidled och i djupled.

**Kombinationsmarkering** - en kombination av zonmarkering och man-man-markering där man markerar i sin zon men följer sin spelare som man-man i farliga situationer, t ex i närheten av det egna målet.

**Punktmarkering** - en extrem form av man-man-markering där man bevakar en bestämd spelare matchen igenom.

Ett lag kan även välja att använda sig av ett **kombinationsförsvar**, där man spelar ett positionsförsvar med inslag av markering, t ex nära det egna målet och/eller vid fasta situationer.

**7**

## Individuella försvarstekninker

* **Press** mot rättvänd eller felvänd spelare.
* **Markering** av motståndare, antingen man-man eller zonmarkering.
* **Brytning** är att ta bollen före eller från motståndaren. Detta kan göras med kroppskontakt och kallas då tackling.

## Kollektiva försvarsmetoder

* **Centrering** är när närmsta spelare pressar och övriga flyttar in mot mitten för att minska spelbara ytor och komma i numerärt överläge i det område bollen befinner sig i. Centrering genomförs då motståndarna anfaller centralt.
* **Överflyttning** innebär att spelarna flyttar över mot den sida där bollen finns, med samma syfte som vid centrering.
* **Uppflyttning** i försvarsspel är när spelarna i det försvarande laget hastigt flyttar upp sina positioner i avsikt att minska spelytorna och eventuellt ställa anfallande lagets spelare offside.
* **Högt eller lågt försvarsspel** - högt försvarsspel är ett tidigt försvarsspel som flera spelare i samarbete utövar högt upp på motståndarnas planhalva, oftast kring straffområdet, i syfte att vinna bollen eller stressa motståndarna till dåliga passningar. Lågt försvarsspel är när försvarande lag startar sitt försvarsspel ungefär i höjd med mittlinjen. Syftet är att inte bli bortspelade på motståndarnas planhalva och att ha många spelare på egen planhalva för att minska motståndarnas spelytor.

Två termer som inte nämns bland vare sig grundförutsättningarna eller de kollektiva försvarsmetoderna är begreppen försvarssida och att falla. Dessa innebär:

* **Försvarssida** är när försvarsspelaren placerar sig mellan: a) motspelaren och det egna målet (försvarssida om motståndare) b) motståndarlagets bollhållare och det egna målet (försvarssida om bollhållare).
* Att **falla** innebär att man kollektivt flyttar sina positioner närmre det egna målet, i syfte att minska motståndarnas spelytor.

**8**

# Målvaktsspel

## Målvaktens teknik

* Greppteknik
* Sidledsförflyttning
* Fallteknik
* Upphoppsteknik
* Boxteknik
* Mottagning
* Passning
* Utkast
* Utspark

## Målvaktens försvarsspel

* Skott
* Djupledspassning - friläge
* Inlägg
* Fasta situationer

## Målvaktens anfallsspel

* Tillbakaspel
* Igångsättning
* Fasta situationer

**9**

# Fotbollstermer

## Blandade fotbollstermer

* **Anfallsspelare** (anfallare) är samtliga spelare i det lag som har bollen.
* **Försvarsspelare** (försvarare) är samtliga spelare i det lag som inte har bollen.
* **Back** är den spelare som har sin utgångsposition längst bak i laget, förutom målvakten. Ytterbackar och innerbackar bildar tillsammans backlinjen.
* **Mittfältsspelare** är den spelare som har sin utgångsposition mitt i laget. Yttermittfältare och innermittfältare bildar tillsammans mittfältet.
* **Forward** är den spelare som har sin utgångsposition längst fram i laget.
* **Omställning** är övergången till anfalls- eller försvarsspel. En omställning sker varje gång bollen byter ägare.
* **Kontring** är en snabb, offensiv omställning.
* **Passningsskugga** är de områden bakom motståndaren, till vilka bollhållaren inte kan passa.
* **Spelförståelse** är att ha en bild av spelets idé kopplad till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar (teoretiskt).
* **Speluppfattning** är en spelares förmåga att fatta kloka beslut, d.v.s. fatta rätt beslut under pågående spel (praktiskt). Speluppfattning kan även definieras som spelarens förmåga att uppfatta - värdera - besluta - agera.

# Tecken

## De vanligaste tecknen

Bollens väg

Spelarens väg med boll

Bollens väg

**X** Anfallsspelare

Försvarsspelare

**MV** Målvakt

Bollhållare

Mål

Kon

målkon

**10**

**ARBETSMODELLEN**

När du planerar en träning/övning ska du utgå från arbetsmodellen

**Arbetsmodellen - sammanfattning**

1. **VAD?**

Vad är det som ska tränas? (målet)

1. **VARFÖR?**

Varför ska momentet tränas? (syftet) Skapa motivation, förklara varför det gör dem till bättre spelare.

1. **HUR?**

Hur ska spelarna lära sig det tekniska momentet? (Instruktionsmetoden) Ge tydliga instruktioner om hur momentet ska utföras tekniskt enligt metoden VISA-FÖRKLARA- VISA-ÖVA

1. **PRAKTISERA (ÖVA)**

Ge förutsättningar för

**-organsisation**

**-anvisningar** om hur övningen går till

Spelarna får tillfälle att öva det tekniska momentet enligt tidigare instruktioner. Den absolut största tiden går till att praktisera. Under tiden är du aktiv, går in och förstärker med tekniska instruktioner.

1. **SAMMANFATTA** Gå igenom träningen. Repetera det viktigaste (instruktionspunkterna under **HUR**)

**INSTRUKTIONSMETODEN**

Vid inlärning av ett tekniskt moment bör instruktionsmetoden ”**VISA – FÖRKLARA – VISA – ÖVA**” användas:

**VISA** hur momentet skall utföras, tänk på att:

! Visa så att alla kan se och höra

! Visa så att det viktigaste syns bäst. En del moment syns bäst från sidan till exempel. Ibland kan det vara lämpligt att visa i ett långsamt tempo.

! Tränaren kan visa själv eller låta en duktig spelare göra det.

! Stimulera spelarnas visuella sinne genom att t ex rita eller visa bilder. Detta kan med fördel göras i omklädningsrummet innan träningen.

! Du kan också visa med hjälp av video och dvd.

**FÖRKLARA** hur momentet skall utföras, tänk på att:

! Koncentrera dig på att ge få muntliga instruktioner. En eller två är oftast nog.

! Vara tydlig och kortfattad.

! Beskriva slutresultatet tydligt (vad spelarna skall lära sig).

! Motivera nyttan av att kunna utföra momentet.

! Använd ett språk som spelarna förstår.

! Stimulera spelarnas auditiva sinne genom att använda hjälpmedel som berättelser, exempel etc.

**11**

**VISA** igen hur momentet skall utföras, tänk på att:

! Visa på samma sätt som förut.

! De muntliga instruktionerna tas upp igen, förstärk gärna någon som är mer central än andra. Eventuellt kompletteras de med någon till.

**ÖVA** på hur momentet skall utföras, tänk på att:

! Låt spelarna få känna och öva på momentet.

! Uppmuntra spelarna att ställa frågor.

! Säkerställ att spelarna har förstått instruktionerna.

Instruktionerna utvecklas och blir fler efter hand. Detta gäller när spelarna börjar närma sig senioråldern. Tre faktorer avgör:

* Vad tränaren har observerat när spelarna övat.
* Spelarnas mognad. Hur mycket kan de ta emot?
* Spelarnas skicklighet.

Kan spelarna grunderna för det tekniska momentet kan tränaren gå in och finslipa detaljer.

**12**

# Utbildningsplan barn - och ungdomsfotboll

## Utbildningsplan

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ålder | Spelform | Träningsmoment | | | |
| 4 - 6 år | 3 - manna | Lek |  |  |  |
| 7 - 9 år | 5 - manna | Lek | Teknik |  |  |
| 10 - 12 år | 7 - manna | Lek | Teknik | Anfallsspel |  |
| 13 - 15 år | 11 - manna | Lek | Teknik | Anfallsspel | Försvarsspel |
| 16 - 18 år | 11 - manna | Lek | Teknik | Anfallsspel | Försvarsspel |

## Träningsidé



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ålder | Spelform | Övning |
| 4 - 6 år | 3 mot 3 | 1 - 3 spelare/boll |
| 7 - 9 år | 4 mot 4 | 1 - 4 spelare/boll |
| 10 - 12 år | 5 mot 5 | 1 - 5 spelare/boll |
| 13 - 15 år | 6 mot 6 | 1 - 6 spelare/boll |
| 16 - 18 år | 7 mot 7 | 1 - 7 spelare/boll |

**13**

## Träningsinnehåll



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 7 - 9 år | 10 - 12 år | 13 - 18 |
| Teknik | Fint - dribbling Skott Passning Mottagning Drivning  Nick | Fint - dribbling Skott Passning Mottagning Drivning  Nick Vändning | Fint - dribbling Skott Passning Mottagning Drivning  Nick Vändning Pressteknik |
| Anfallsspel |  | Grundförutsättningar Anfallsvapen | Grundförutsättningar Felvänd - rättvänd bollhållare Anfallsvapen Kollektiva anfallsmetoder Spelytor  Låg risk - hög risk Fasta situationer |
| Försvarsspel |  | Försvarssida Markering | Grundförutsättningar Försvarssida Kollektiva försvarsmetoder  Lågt - högt försvarsspel Positionsförsvar Markeringsförsvar  (zon - man-man) Fasta situationer |

Parallellt med fotbollsträningen bör också de fysiska färdigheterna tränas med regelbundenhet, särskilt efter puberteten. Moment som bör tränas är:

* Koordination
* Rörlighet
* Spänst
* Allmän styrka
* Snabbhet
* Kondition

I flick- och damfotbollen är det särskilt viktigt att tidigt börja arbeta med **knäkontroll** i syfte att förebygga skador.

**14**

## Träningsinnehåll - målvaktsspel



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 7 - 9 år | 10 - 12 år | 13-16 år |
| Teknik | Greppteknik Fallteknik Mottagning Passning Utkast Utspark | Greppteknik Sidledsförflyttning Fallteknik Upphoppsteknik Boxteknik Mottagning Passning  Utkast Utspark | Greppteknik Sidledsförflyttning Fallteknik Upphoppsteknik Boxteknik Mottagning Passning  Utkast Utspark |
| Försvarsspel |  | Skott Djupledspassning - friläge | Skott Djupledspassning - friläge  Inlägg  Fasta situationer |
| Anfallsspel |  |  | Tillbakaspel Igångsättning Fasta situationer |

Parallellt med målvaktsträningen bör också de fysiska färdigheterna tränas med regelbundenhet, särskilt efter puberteten. Moment som bör tränas är:

* Koordination (7-12 år)
* Rörlighet
* Spänst
* Allmän styrka
* Snabbhet
* Kondition

Även för målvakterna, speciellt på flick- och damsidan bör skadeförebyggande träning förekomma i form av **knäkontroll**.

**15**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UTBILDNINGSPLAN 7 - 9 ÅR** | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | J A N U A R I | Vecka 3 - 11 | | M A R S | Vecka 12 - 20 | | M A J | Vecka 21 - 32 | | A U G U S T I | Vecka 33 - 41 | | O K T O B E R | Vecka 42 - 50 | | D E C E M B E R |
| 7 år |  | Fint - dribbl. Skott Passning | 3 - 5  6 - 8  9 - 11 |  | Fint - dribbl. Skott Passning | 12 - 14  15 - 17  18 - 20 |  | Fint dribbl. Skott + MV | 21 - 23  30 - 32 |  | Fint - dribbl. Skott Passning | 33 - 35  36 - 38  39 - 41 |  | Fint - dribbl. Skott Mottagning | 42 - 44  45 - 47  48 - 50 |  |
| 8 år |  | Fint - dribbl. Skott Passning | 3 - 5  6 - 8  9 - 11 |  | Fint - dribbl. Skott Passning | 12 - 14  15 - 17  18 - 20 |  | Fint dribbl. Skott + MV | 21 - 23  30 - 32 |  | Fint - dribbl. Skott Passning | 33 - 35  36 - 38  39 - 41 |  | Fint - dribbl. Skott Mottagning | 42 - 44  45 - 47  48 - 50 |  |
| 9 år |  | Fint - dribbl. Skott Passning | 3 - 5  6 - 8  9 - 11 |  | Fint - dribbl. Skott Passning | 12 - 14  15 - 17  18 - 20 |  | Fint dribbl. Skott + MV | 21 - 23  30 - 32 |  | Fint - dribbl. Skott Passning | 33 - 35  36 - 38  39 - 41 |  | Fint - dribbl. Skott Mottagning | 42 - 44  45 - 47  48 - 50 |  |

**16**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UTBILDNINGSPLAN 10 - 12 ÅR** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | J A N | Vecka 3 - 11 | | M A R S | Vecka 12 - 20 | | M A J | Vecka 21 - 32 | A U G | Vecka 33 - 41 | | O K T | Vecka 42 - 50 | | D E C |
| 10 år |  | Fint - dribbl. Skott Passning Spelbar | 3 - 5  6 - 8  9 - 11  3 - 11 |  | Fint - dribbl. Skott Mottagning Spelavstånd | 12 - 14  15 - 17  18 - 20  12 - 20 |  | Nick + MV 21 - 23  Skott + MV 24 - 26  Nick + MV 30 - 32  Spelbar 21 - 23  Specialtr. 24 - 26  Spelavstånd 30 - 32 |  | Fint - dribbl. Skott Passning Spelbar | 33 - 35  36 - 38  39 - 41  33 - 41 |  | Fint - dribbl. Skott Mottagning Spelavstånd | 42 - 44  45 - 47  48 - 50  42 - 50 |  |
| 11 år |  | Fint - dribbl. Skott Passning Spelbar Spelbredd Spelbar | 3 - 5  6 - 8  9 - 11  3 - 5  6 - 8  9 - 11 |  | Fint - dribbl. Skott  Pass - mott Spelavstånd Speldjup Spelavstånd | 12 - 14  15 - 17  18 - 20  12 - 14  15 - 17  18 - 20 |  | Nick + MV 21 - 23  Skott + MV 24 - 26  Nick + MV 30 - 32  Spelbar 21 - 23  Specialtr. 24 - 26  Spelavstånd 30 - 32 |  | Fint - dribbl. Skott  Pass - mott Spelbar Spelbredd Spelbar | 33 - 35  36 - 38  39 - 41  33 - 35  36 - 38  39 - 41 |  | Fint - dribbl. Skott Mottagning Spelavstånd Speldjup Spelavstånd | 42 - 44  45 - 47  48 - 50  42 - 44  45 - 47  48 - 50 |  |
| 12 år |  | Fint - dribbl. Skott Passning Spelbredd Spelbar Spelbredd | 3 - 5  6 - 8  9 - 11  3 - 5  6 - 8  9 - 11 |  | Fint - dribbl. Skott  Pass - mott - vänd Speldjup Spelavstånd Speldjup | 12 - 14  15 - 17  18 - 20  12 - 14  15 - 17  18 - 20 |  | Nick + MV 21 - 23  Skott + MV 24 - 26  Nick + MV 30 - 32  Spelbar 21 - 23  Specialtr. 24 - 26  Spelavstånd 30 - 32 |  | Fint - dribbl. Skott  Pass - mott - vänd Spelbredd Spelbar Spelbredd | 33 - 35  36 - 38  39 - 41  33 - 35  36 - 38  39 - 41 |  | Fint - dribbl. Skott Mottagning Speldjup Spelavstånd Speldjup | 42 - 44  45 - 47  48 - 50  42 - 44  45 - 47  48 - 50 |  |

**17**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **UTBILDNINGSPLAN 13 - 16 ÅR** | | | | | | | | | | |
| J A N | Vecka 3 - 11 | M A R S | Vecka 12 - 20 | M A J | Vecka 21 - 32 | A U G | Vecka 33 - 41 | O K T | Vecka 42 - 50 | D E C |
|  | Fint - dribbl. 3 - 5  Skott 6 - 8  Pass - mott 9 - 11  Spelbar 6 - 8  Spelavstånd 9 - 11  Försvarssida 3 - 5  Målvaktsträning |  | Fint - dribbl. 12 - 14  Pass - mott 15 - 17 Pass - mott -  vänd 18 - 20  Spelbredd 15 - 17  Speldjup 18 - 20  Press 12 - 14  Målvaktsträning |  | Nick 21 - 23  Skott 24 - 26  Nick 30 - 32  Spelbredd 24 - 26  Speldjup 30 - 32  Täckning 21 - 23  Målvaktsträning |  | Fint - dribbl. 33 - 35  Pass - mott 36 - 38 Pass - mott -  vänd 39 - 41  Spelbredd 36 - 38  Speldjup 39 - 41  Understöd 33 - 35  Målvaktsträning |  | Fint - dribbl. 42 - 44  Skott 45 - 47  Pass - mott 48 - 50  Spelbar 45 - 47  Spelavstånd 48 - 50  Markering 42 - 44  Målvaktsträning |  |

**18**