



# Spelarutbildningsmatris

Version:  
140701



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



# Spelarutbildningsmatris

Version:  
140701



Användning Förklaring	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Inomhus
<b>Nivå 1</b> Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	<a href="#">Fotbollsfys 1</a>	<a href="#">Rörelseglädje (bollen i händerna)</a>		<a href="#">SvFF: Avspark</a> <a href="#">Workshop 3-manna</a> Föreningsintroduktion	<b>3-manna:</b> <a href="#">Så spelar vi</a> Allmänt
		<a href="#">Fånga bollen (Grepptechnik)</a> <a href="#">Rulla ut bollen (Underarmskast)</a> <a href="#">Passning - Inside</a>		<a href="#">SvFF: BAS 1 – Ledarskap</a> <a href="#">SvFF: BAS 1 – Teknik</a> <a href="#">Workshop 5-manna</a> <a href="#">Workshop Fotbollsfys 1</a>	
<b>Nivå 2</b> Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	<a href="#">Fotbollsfys 2a</a> <a href="#">Fotbollsfys 2b</a>  <a href="#">ADR</a> <a href="#">Knäkontroll</a> <a href="#">Fotbollsworkout</a> <a href="#">Löpskolning</a>	<a href="#">Fallteknik</a> <a href="#">Mottagning – Inside/utsida</a>	<a href="#">Tillbakaspel (Djupledspel i anfall)</a>	<a href="#">SvFF: BAS 1 – Spelförståelse</a> <a href="#">SvFF: BAS 1 – Träningslära</a> <a href="#">SvFF: BAS 1 – Målvaktspel</a> <a href="#">Workshop 7-manna</a> <a href="#">Workshop Inomhus 1</a> <a href="#">Ungdomsdomarutbildning</a>	<b>5 å-side: 2-2</b> Allmänt
		<a href="#">Sidledsförflyttning</a> <a href="#">Utkast – Överarmskast</a>	<a href="#">Igångsättning av spel</a>		
		<a href="#">Bollar långt från målvakten</a> <a href="#">Upphoppsteknik</a> <a href="#">Mottagning - Medtagning</a>	<a href="#">Agerande vid skott</a>		
<b>Nivå 3</b> Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen  12-15 år	<a href="#">Fotbollsfys 3a</a> <a href="#">Fotbollsfys 3b</a>  <a href="#">Förstärkt ADR</a> <a href="#">MAQ</a>  Kost Återhämtning	Tillslagsteknik - Halvvrisk Utspark - halvvolley	Spelvändning Speluppbyggnad	<a href="#">SvFF: BAS 2 – Ledarskap</a> <a href="#">SvFF: BAS 2 – Teknik</a> <a href="#">Målvaktstränare: BAS 1</a> <a href="#">Workshop 9-manna</a> <a href="#">Workshop Inomhus 2</a> <a href="#">Workshop Fotbollsfys 2</a>  <a href="#">SvFF: BAS 2 – Spelförståelse</a> <a href="#">SvFF: BAS 2 – Träningslära</a> <a href="#">SvFF: BAS 2 – Målvaktsspel</a> <a href="#">Målvaktstränare: BAS 2</a> <a href="#">Workshop 11-manna</a>	<b>5 å-side: 1-2-1</b> <a href="#">Anfallsspel</a> <a href="#">Försvarsspel</a>
		Utspark – halvvolley Boxteknik	Agerande vid vinkelskott Positionering – Anfall		
			Fasta situationer – Frispark Djupledspassningar/Friläge		
			Agerande vid Inlägg Inspark		
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helhet/ Laget 16-19 år	<a href="#">Fotbollsfys 4</a>  Tester Rehabilitering		Positionering – Försvar Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1 Fasta situationer – Straff	<a href="#">SvFF: Diplomkurs BAS</a> <a href="#">Målvaktstränare: Diplomkurs BAS</a> <a href="#">Workshop Fotbollsfys 3</a>	<b>Futsal: 1-2-1</b> Allmänt
			Samarbete Mv och försvar - 2 mot 2 Samarbete Mv och backlinje Omställning - Försvar till anfall		



**Spelarlyftet –  
Inspiration, Kunskap och Glädje**

