



Spelarutbildningsmatris

Version
150701

[Hjälp att
Logga in](#)



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



Spelarutbildningsmatris

Version
150701

[Hjälp att Logga in](#)



Förklaring Användning Börja Rätt	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning	Futsal Så spelar vi
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Fotbollsfys 1 Workshop Fotbollsfys 1	Rörelseglädje (bollen i händerna)		Föreningsintroduktion Workshop 3-manna SISU: Plattformen	3-manna: Allmänt
		Fånga bollen (Grepptechnik) Rulla ut bollen (Underarmskast) Passning - Insida		Workshop 5-manna Workshop Fotbollsfys 1 - Klipp Ungdomsdomarutbildning	
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfys 2a Fotbollsfys 2b ADR Knäkontroll Fotbollsworkout Löpskolning	Fallteknik Mottagning – Insida/utsida	Tillbakaspel (Djupledspel i anfall)	SvFF: C Diplom Workshop 7-manna - Klipp SvFF: Målvakt C Diplom Workshop Ungdomsfutsal - Klipp	5-manna: 2-2 Allmänt
		Sidledsförflyttning Utkast – Överarmskast	Igångsättning av spel		U-Futsal: 2-2 Allmänt
		Bollar långt från målvakten Upphoppsteknik Mottagning - Medtagning	Agerande vid skott		
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Fotbollsfys 3a Fotbollsfys 3b Workshop Fotbollsfys 2 Förstärkt ADR MAQ Kost Återhämtning	Halvvrst och skruvad passning Boxteknik	Spelvändning Speluppbyggnad	Workshop 9-manna - Klipp Workshop Fotbollsfys 2 - Klipp SvFF: B Ungdom SvFF: Målvakt B Diplom	U-Futsal: 1-3-1 Anfallsspel Försvarspel Workshop - Klipp
		Sidvolleyutspark	Agerande vid vinkelskott		
			Fasta situationer – Frispark Positionering – Anfall Djupledspassningar/Friläge	Workshop Junior SvFF: UEFA B SvFF: Målvakt A Diplom	
			Agerande vid Inlägg Inspark		
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helhet/ Laget 16-19 år	Fotbollsfys 4 Tester Rehabilitering	Positionering – Försvaret Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1 Fasta situationer – Straff	Samarbete Mv och försvar - 2 mot 2 Samarbete Mv och backlinje Omställning - Försvaret till anfall		Futsal: 4-0 Anfallsspel Försvarsspel



Spelarlyftet –
Inspiration, Kunskap och Glädje

