



# Spelarutbildningsmatris

Version  
190701

[Hjälp att  
Logga in](#)



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

# Spelarutbildningsmatris

	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning <a href="#">Workshop S2S och Spelarutbildningsmatrisen</a> - Teori	Futsal Spelformer <a href="#">Översikt planer</a>	
<b>Nivå 1</b> Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen  6-8 år	<a href="#">Fotbollsfys 1</a>  <a href="#">Workshop Fotbollsfys 1</a>	<a href="#">Rörelseglädje (bollen i händerna)</a>		Föreningsintroduktion <a href="#">Workshop 3 mot 3 – Teori &amp; Praktik</a> <a href="#">SISU: Grundutbildning för tränare</a>	<b>3 mot 3:</b> <a href="#">Så spelar vi Allmänt</a> <a href="#">Workshop - Klipp</a>	
		<a href="#">Fånga bollen (Greppteknik)</a> <a href="#">Rulla ut bollen (Underarmskast)</a> <a href="#">Passning - Insida</a>				<a href="#">Workshop 5 mot 5 – Teori &amp; Praktik</a> <a href="#">Workshop Futsal för barn – Teori &amp; Praktik</a> <a href="#">Workshop Fotbollsfys 1 – Teori &amp; Praktik</a> Föräldrautbildning
<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="#">Fotbollsworkout</a> <a href="#">ADR</a> <a href="#">Löpskolning</a> <a href="#">Knäkontroll</a>	<a href="#">Fallteknik</a> <a href="#">Mottagning – Insida/utsida</a>	<a href="#">Tillbakaspel (Djupledspel i anfall)</a>	<a href="#">Workshop 7 mot 7 - Teori &amp; Praktik</a> SvFF: TU C inkl Mv-kort SvFF: Målvakt C Föreningsdomarutbildning – Fotboll Föreningsdomarutbildning – Futsal	<b>4 mot 4: 1-2-1</b> <a href="#">Så spelar vi Allmänt</a> <a href="#">Workshop - Klipp</a>	
		<a href="#">Sidledsförflyttning</a> <a href="#">Utkast – Överarmskast</a>	<a href="#">Igångsättning av spel</a>			<a href="#">Workshop 9 mot 9 - Teori &amp; Praktik</a> <a href="#">Workshop Ungdomsfutsal – Teori &amp; Praktik</a> <a href="#">Workshop Fotbollsfys 2 - Teori &amp; Praktik</a> SvFF: TU B Ungdom SvFF: Målvakt B
		<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="#">Workshop Fotbollsfys 2</a>  <a href="#">Förstärkt ADR</a> <a href="#">MAQ</a>  <a href="#">Kost &amp; Återhämtning</a>	<a href="#">Halvvrst och skruvad passning</a> <a href="#">Boxteknik</a>	<a href="#">Spelvändning</a> <a href="#">Speluppbyggnad</a>	Workshop 11 mot 11 - <a href="#">Teori &amp; Praktik</a> SvFF: TU Futsal	<b>Ungdomsfutsal:</b> <a href="#">1-3-1</a> <a href="#">Så spelar vi Anfallsspel</a> <a href="#">Förvarsspel</a> <a href="#">Workshop - Klipp</a>	
		<a href="#">Sidvolleyutspark</a>	<a href="#">Agerande vid vinkelskott</a>			Fasta situationer – Frispark <a href="#">Positionering – Anfall</a> <a href="#">Djupledspassningar/Friläge</a>
			<a href="#">Agerande vid Inlägg</a> Inspark			
						<a href="#">Positionering – Försvar</a> <a href="#">Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1</a> Fasta situationer – Straff
<b>Nivå 4</b> Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helhet/Laget  16-19 år	<a href="#">Fotbollsfys 4</a>  Tester Rehabilitering		<a href="#">Samarbete Mv och försvar - 2 mot 2</a> <a href="#">Samarbete Mv och backlinje</a> <a href="#">Omställning - Försvar till anfall</a>		<b>Futsal: 4-0</b> <a href="#">Så spelar vi Anfallsspel</a> <a href="#">Förvarsspel</a>	

