



Spelarutbildningsmatris

Version
180701

[Hjälp att Logga in](#)



Förklaring Användning	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Spelformer Översikt planer
Nivå 1 Fotbollsglädje - Lek/Enkelhet/ Individuella 6-8 år	Rörelseglädje			3 mot 3: Så spelar vi Workshop - Klipp
	Driva Passning – Insida/utsida			5 mot 5: 2-2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning – Insida/utsida Skott – Insida/vrist	Grundf – Spelbar		7 mot 7: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
	Finta/dribbla – Diverse finter Finta/dribbla – Täckta/utmana Nick – Grund	Grundf – Spelavstånd		
	Mottagning – Medtagning Vändning Passning – Inkast	2 mot 1 – Väggspelet 2 mot 1 – Överlämning Passningsspel – Fria ytor	Försvarssida	
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning – Halvvrst/chip Skott – Hel- och halvvolley Mottagning – Luften	Grundf – Spelbredd Passningsspel – Spelvändning Speluppbyggnad – Spelvändning i backlinjen	Individuell Press – Rättvänd Individuell Press – Felvänd	9 mot 9: 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 mot 11: 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 Fördroja	
Nivå 4 Träna för att prestera -		Passningsspel – 2 tillslag Speluppbyggnad – Långa uppspel Kollektivt anfall – Övertalighet	Markeringsförsvar – Zonmarkering Kollektivt försvar – Centrerings/Överflyttning Kollektivt försvar – Övertalighet	11 mot 11: 4-2-3-1 Allmänt
Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		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 mot 11: 4-4-2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp

Spelarutbildningsmatris

	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning Workshop S2S och Spelarutbildningsmatrisen - Teori	Futsal Så spelar vi Översikt planer	
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Fotbollsfys 1 Workshop Fotbollsfys 1	Rörelseglädje (bollen i händerna)		Föreningsintroduktion Workshop 3 mot 3 – Teori & Praktik SISU: Grundutbildning för tränare	3 mot 3: Allmänt	
		Fånga bollen (Grepptechnik) Rulla ut bollen (Underarmskast) Passning - Insida				Workshop 5 mot 5 – Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 1 – Teori & Praktik Föreningsdomarutbildning – Fotboll Föreningsdomarutbildning – Futsal
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Fotbollsfys 2a Fotbollsfys 2b Fotbollsworkout ADR Löpskolning Knäkontroll	Fallteknik Mottagning – Insida/utsida	Tillbakaspel (Djupledspel i anfall)	Workshop 7 mot 7 - Teori & Praktik SvFF: C Diplom SvFF: Målvakt C Föräldrautbildning	4 mot 4: 1-2-1 Allmänt	
		Sidledsförflyttning Utkast – Överarmskast	Igångsättning av spel			
		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 mot 9 - Teori & Praktik Workshop Ungdomsfutsal – Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 2 - Teori & Praktik SvFF: B Ungdom SvFF: Målvakt B	U-Futsal: 1-3-1 Anfallsspel Försvarspel Workshop - Klipp	
		Sidvolleyutspark	Agerande vid vinkelskott			
			Fasta situationer – Frispark Positionering – Anfall Djupledspassningar/Friläge			Workshop 11 mot 11 - Teori & Praktik
			Agerande vid Inlägg Inspark			
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarspel/ Helhet/Laget 16-19 år	Fotbollsfys 4 Tester Rehabilitering	Positionering – Försvar Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1 Fasta situationer – Straff	Workshop Junior - Teori & Praktik SvFF: A Ungdom UEFA Elite Youth A SvFF: UEFA B SvFF: Målvakt Nationell A	Futsal: 4-0 Anfallsspel Försvarspel		
		Samarbete Mv och försvar - 2 mot 2 Samarbete Mv och backlinje Omställning - Försvar till anfall				

