



Spelarutbildningsmatris

Version
230701

[Hjälp att
Logga in](#)



Förklaring Användning Matchguiden	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Spelformer Översikt planer
Nivå 1 Fotbollsglädje - Lek/Enkelhet/ Individuen 6-8 år	Rörelseglädje			3 mot 3: Så spelar vi Workshop - Klipp
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Driva Passning – Insida/utsida	Grundf – Spelbar		5 mot 5: 2-2 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
	Mottagning – Insida/utsida Skott – Insida/vrist	Grundf – Spelavstånd		7 mot 7: 2-3-1 Matchprinciper Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp
	Mottagning – Medtagning Vändning Passning – Inkast	2 mot 1 – Väggspe 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 Matchprinciper 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	
		Skapa yta – U- och V-löpning Anfallsvapen – Inlägg Passningsspel – Värdera Fasta Situationer – Kort hörna, Inkast	Farliga ytor Fördröja	11 mot 11: 4-3-3 Matchprinciper Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp
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 mot 11: 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 mot 11: 4-4-2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp

Spelarutbildningsmatris

	Träningslära	Målvakt – Teknik	Målvakt - Spelmoment	Ledarutbildning Workshop S2S och Spelarutbildningsmatrisen - Teori	Futsal Spelformer 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 med sarg: Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	
		Fånga bollen (Greppteknik) Rolla ut bollen (Underarmskast) Passning - Insida				Workshop 5 mot 5 – Teori & Praktik Workshop 4 mot 4 U9-U12 (Futsal) – Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 1 – Teori & Praktik Föräldrautbildning - FSLL
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)	Spelformsutbildning 7 mot 7 SvFF D inkl SvFF Mv D Föreningsdomarutbildning – Fotboll Föreningsdomarutbildning – Futsal Workshop Mv-Teknik	4 mot 4: 1-2-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp	
		Sidledsförflyttning Utkast – Överarmskast	Igångsättning av spel			Fasta situationer – Frispark Positionering – Anfall Djupledspassningar/Friläge
		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	Spelformsutbildning 9 mot 9 Workshop 5 mot 5 U13-U15 (Futsal) – Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 2 - Teori & Praktik UEFA C SvFF Mv C	Ungdomsfutsal: 1-3-1 Så spelar vi Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp	
		Sidvolleyutspark	Agerande vid vinkelskott			Agerande vid Inlägg Inspark
			Positionering – Försvar Samarbete Mv och försvar - 1 mot 1 Fasta situationer – Straff			
		Samarbete Mv och försvar - 2 mot 2 Samarbete Mv och backlinje Omställning - Försvar till anfall	Workshop Junior - Teori & Praktik UEFA B UEFA Youth B UEFA Elite Youth A UEFA Mv B UEFA Futsal B			
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helhet/Laget 16-19 år	Fotbollsfys 4 Tester Rehabilitering				Futsal: 4-0 Så spelar vi Anfallsspel Försvarsspel	

