



Förklaring	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Så spelar vi
Nivå 1 Fotbollsglädje - Lek/Enkelhet/ Individuella 6–8 år	Rörelseglädje			3 mot 3
	Driva Passning -Insida/utsida			5 mot 5 2-2
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9–11	Mottagning –Insida/utsida Skott –Insida/vrist	Grundf –Spelbar		7 mot 7 2-3-1
	Finta/dribbla –Diverse finter Finta/dribbla – Täcka/utmana Nick-Grund	Grund –Spelavstånd		
	Mottagning –Medtagning Vändning Passning –Inkast	2 mot 1-Väggspel 2 mot 1-Överlämning Passningsspel –Fria ytor	Försvarssida	
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12–15 år	Passning Halvvrist/chip Skott –Hel-och halvvolley Mottagning –Luften	Grundf –Spelbredd Passningsspel –Spelvändning Speluppbyggnad –Spelvändning i backlinjen Individuell	Individuell Press –Rättvänd Individuell Press –Felvänd	11 mot 11 4-3-3
	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	
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 –Centrering/ Överflyttning Kollektivt försvar –Övertalighet	11 mot 11 4-2-3-1
		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



Förklaring användning	Träningslära	Målvakt – teknik	Målvakt spelmoment	Ledarutbildning	Futsal Så spelar vi	
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6–8 år	Fotbollsfys1 Workshop Fotbollsfys1	Rörelseglädje (bollen i händerna)		Föreningsintroduktion Workshop 3 mot 3 – Teori & Praktik SISU: Grundutbildning för tränare Workshop 5 mot 5 – Teori & Praktik Workshop Futsal för barn – Teori & Praktik Workshop Fotbollsfys 1 – Teori & Praktik Föräldrautbildning	3 mot 3 Allmänt	
		Fånga bollen (Greppteknik) Rulla ut bollen (Underarmskast) Passning -Inside				4 mot 4 med sarg Allmänt
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9–11	Fotbollsfys 2a Fotbollsfys 2b Fotbollsworkout ADR Löpskolning Knäkontroll	Fallteknik Mottagning –Inside/utsida	Tillbakaspel (Djupledsspel i anfall)	Workshop 7 mot 7 - Teori & Praktik SvFF: TU C inkl Mv-kort SvFF: Målvakt C Föreningsdomarutbildning – Fotboll Föreningsdomarutbildning – Futsal	4 mot 4 1-2-1	
		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: TU B Ungdom SvFF: Målvakt B Workshop 11 mot 11 - Teori & Praktik SvFF: TU Futsal	U-Futsal:1-3-1 Anfallsspel Försvarsspel	
		Sidvolleyutspark	Agerande vid vinkelskott			
			Fasta situationer –Frispark Positionering–Anfall Djupledspassningar/Friläge			
			Agerande vid Inlägg Inspark			
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16–19 år	Fotbollsfys 4 Tester Rehabilitering	Positionering –Försvar 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	Workshop Junior - Teori & Praktik SvFF: TU A Ungdom SvFF: UEFA Elite Youth A SvFF: UEFA B SvFF: Målvakt Nationell A	Futsal: 4–0 Anfallsspel Försvarsspel	