



**SAMMANFATTAD MÅLBILD
SPELARUTBILDNINGSPÅN
BARN OCH UNGDOM**

6-9 år

10-12 år

MÅLVAKT

12-16 år

DOMARE

MÅLVAKT



6-9 år
Nivå 1

10-12 år

12-16 år

PSYKOLOGI	LAG	INDIVID	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens		Driva	Snabbhet (i olika riktningar)
Känsla av att kunna påverka		Vända	<i>reaktion</i>
Tillhörighet i gruppen		Skjuta	<i>frekvens</i>
Göra sitt bästa		Utmana, finta och dribbla	<i>acceleration</i>
Jämföra med sig själv		Försvarssida	Text
		Pressa	Rörlighet
		Fånga bollen	<i>Dynamisk</i>
		Kasta sig	Koordination
		Kasta ut bollen	<i>rytm</i>
		Skjuta ut bollen på volley	<i>rumsoorientering</i>
			<i>öga-hand, öga-fot-koordination</i>
			Grundläggande färdigheter (exempel)
			hoppa och landa
			<i>springa och bromsa</i>
			<i>kasta - fånga</i>
			<i>rulla, åla, krypa</i>
			<i>Perception (balans, syn och hörsel)</i>



6-9 år

10-12 år
Nivå 2

12-16 år

PSYKOLOGI	LAG	INDIVID	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Snabbhet (i olika riktningar)
Känsla av att kunna påverka	Spelbarhet	Vända	reaktion
Tillhörighet i gruppen	Spelavstånd	Skjuta	frekvens
Göra sitt bästa	Spelbredd	Utmana, finta och dribbla	acceleration
Jämföra med sig själv	Speldjup	Försvarssida	Rörlighet
Fatta egna beslut	Uppflyttning	Pressa	Dynamisk
Positiv feedback mellan spelare		Markera	Koordination
Hantera motgångar och motståndare		Passning - kort	rytm
		Mottagning (Rättvänd, felvänd)	rumsortering
			öga-hand, öga-fot-koordination
			Grundläggande färdigheter (exempel)
		Målvaktsträning	hoppa och landa
		Fånga bollen (MV)	springa och bromsa
		Kasta sig (MV)	kasta - fånga
		Kasta ut bollen (MV)	rulla, åla, krypa
		Skjuta ut bollen på volley (MV)	Perception (balans, syn och hörsel)
		Upphopp (MV)	Teknik och allsidig styrka
		Förflytta sig (MV)	Bålstabilitet
			Knäkontroll - FIFA 11+



6-9 år

10-12 år

12-16 år
Nivå 3

PSYKOLOGI	LAG	INDIVID	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Snabbhet (i olika riktningar)
Känsla av att kunna påverka	Spelbarhet	Vända	reaktion
Tillhörighet i gruppen	Spelavstånd	Skjuta	frekvens
Göra sitt bästa	Spelbredd	Utmana, finta och dribbla	acceleration
Jämföra med sig själv	Speldjup	Försvarssida	Rörlighet
Fatta egna beslut	Uppflyttning	Pressa	Dynamisk
Positiv feedback mellan spelare	Överlappning	Markera	Koordination
Hantera motgångar och motståndare	Spelvändning	Passning - Kort	rytm
Utöva egen kontroll	Djupledsspel	Mottagning (Rättvänd, felvänd)	rumsoorientering
Förstå individuella psykologiska faktorer	Offensiv omställning	Nick	öga-hand, öga-fot-koordination
	Defensiv omställning	Brytning	Grundläggande färdigheter (exempel)
	Centrering med överflyttning	Tackling	hoppa och landa
	Uppflyttning - Retrerering	Täcka	springa och bromsa
	Centrering med överflyttning	Målvaktsträning	kasta - fånga
		Fånga bollen (MV)	rulla, åla, krypa
		Kasta sig (MV)	Perception (balans, syn och hörsel)
		Kasta ut bollen (MV)	Teknik och allsidig styrka
		Skjuta ut bollen på volley (MV)	Bålstabilitet
		Upphopp (MV)	Knäkontroll - FIFA 11+
		Förflytta sig (MV)	Uthållighet (Aerob)
		Boxa bollen (MV)	