

TEKNIKTRAPPAN



Tekniktrappan är framtagen som en guide för ledare med syfte att synliggöra vad spelarna bör teknikträna på och i vilken ålder under sin fotbollsutbildning.

LÖBKs rekommendation är att lägga minst 20 minuters teknikträning per träning och önskvärt under teknikträningen är att varje spelare har varsin boll och kommer upp i minst 200 bolltoucher.

Tekniktrappan synliggör även vad spelarna bör ha för färdigheter innan det är dags att kliva upp till nästa trappsteg.

Tekniktrappa, 6-14 år



6-7 ÅR
Mottag
Driva
Vända
Passa
Rulla*
Kasta*
Fånga*

*Målvaktsförberedande

8-10 ÅR
Scanning
Tvåfotsfint*
Passningsfint*
Hel- o halvvolley
Cruyff-vändning*
Överstegsfint*
Överstegsvändning*
Mottag inkl kroppsint
Driva
Vända
Passa
Rulla
Kasta
Fånga

*Lägg till tempoväxling efter

11-12 ÅR
Inkast
Väggspele*
Överkroppsmottag
Scanning
Tvåfotsfint*
Passningsfint*
Hel- o halvvolley
Cruyff-vändning*
Överstegsfint*
Överstegsvändning*
Mottag inkl kroppsint
Driva
Vända
Passa
Rulla
Kasta
Fånga

*Lägg till tempoväxling efter

13-14 ÅR
V-löpning
Nicka
Skydda bollen
Spel på borte fot
Inkast
Väggspele
Överkroppsmottag
Scanning
Tvåfotsfint*
Passningsfint*
Hel- o Halvvolley
Cruyff-vändning*
Överstegsfint*
Överstegsvändning*
Mottag inkl kroppsint
Driva
Vända
Passa
Rulla
Kasta
Fånga

*Lägg till tempoväxling efter

Denna tekniktrappa är framtagen av Claes Berglund