**Skellefteå FF Akademi kursplan**

**U 13, År 1 (12-13 år)**

**Teori**

Socialt

* Hela spelaren årsplan

Spelförståelse

* Spelmodell

Mentalt

* Petter Anderssons FPS (Full Potential Strategy)

**Praktik**

Teknik

* Teknikträning på små ytor

Fys

* Allmän karate 2ggr/vecka
* Frekvensträning, Uthållighetsträning

Match

* 3 cuper (oktober, januari/februari och augusti)

**U 15, År 2 (14 år)**

**Teori**

Socialt

* Hela spelaren årsplan

Spelförståelse

* Spelmodell

Mentalt

* Petter Anderssons FPS (Full Potential Strategy)

**Praktik**

Teknik

* Funktionell teknikträning på små ytor

Fys

* Allmän karate 2ggr/vecka
* Frekvensträning, Uthållighetsträning

Match

* 3 cuper (oktober, januari/februari och augusti)

**År 3 (15 år)**

**Teori**

Socialt

* Hela spelaren årsplan

Spelförståelse

* SFFs spelidé
* Grunder i Försvarsspel
* Grunder i Anfallsspel

Mentalt

* Petter Anderssons FPS (Full Potential Strategy)
* Vad krävs för att nå sina drömmar?

- vision

- mål

- IUP

**Praktik**

Teknik

* Funktionell teknikträning på små ytor

Fys

* Allmän Karate, 1 gång
* Skivstångsteknik, 1 gång
* Frekvensträning, Uthållighetsträning

Match

* 3 cuper (oktober, januari/februari och augusti)

**U 16, År 3 (16 år)**

**Teori**

Socialt

* Hela spelaren årsplan
* Musikal/ Galamiddag

Spelförståelse

* SFFs Spelidé
* Rollförståelse och acceptans

Mentalt

* Petter Anderssons FPS (Full Potential Strategy)
* IUP
* Veckoplan

Övrigt

* Matchfixning
* Kost, dryck och skador

**Praktik**

Teknik

* Matchlik träning i anfall och försvar
* Omställningar

Fys

* Skivstång 2-3 ggr/vecka
* Frekvensträning, Uthållighetsträning

Match

* Ligacupen 8st, Northern Elite Trophy 12st
* SvFF U16

**U 17, År 4 (17 år)**

**Teori**

Socialt

* Hela spelaren årsplan
* Musikal/ Galamiddag

Spelförståelse

* SFFs Spelidé
* Rollförståelse och acceptans

Mentalt

* Petter Anderssons FPS (Full Potential Strategy)
* IUP
* Veckoplan

Övrigt

* Matchfixning
* Kost, dryck och skador

**Praktik**

Teknik

* Matchlik träning i anfall och försvar
* Omställningar

Fys

* Skivstång 2-3 ggr/vecka
* Frekvensträning, Uthållighetsträning

Match

* Ligacupen 8st, Northern Elite Trophy 12st
* SvFF U17

**U 19, År 5 (18 år), År 6 (19 år)**

**Teori**

Socialt

* Hela spelaren årsplan

Spelförståelse

* SFFs Spelidé
* Rollförståelse och acceptans

Mentalt

* Petter Anderssons FPS (Full Potential Strategy)
* IUP
* Veckoplan

Övrigt

* Kontrakt
* Agenter, mellanmän
* Kost, dryck och skador

**Praktik**

Teknik

* Matchlik träning i anfall och försvar
* Omställningar

Fys

* Skivstång 2-3 ggr/vecka
* Frekvensträning, Uthållighetsträning

Match

* Ligacupen 8st, Matchhelger 3-4st
* VFF div 4 alt div 5