

NIFs Spelarutbildningsplan

Utbildningsmatris

| Ålder | Spelsätt | Spelsystem | Boll stl | Lek | Teknik | Smålags- spel | Anfalls- spel | Försvars- spel | Fys | Mv |
|-------|----------|------------|----------|-----|--------|------------------|------------------|-------------------|-----|----|
| 18-19 | 11-manna | 4-4-2 | 5 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 16-17 | 11-manna | 4-4-2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 14-15 | 11-manna | 4-4-2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 |
| 12-13 | 9-manna | 3-3-2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 10-11 | 7-manna | 2-3-1 | 4 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| 8-9 | 5-manna | 2-2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 6-7 | 5-manna | 2-2 | 3 | 5 | 2 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Träningsmängd

| Ålder: | Tillfällen: |
|--------|-------------|
| 18-19 | 5 |
| 16-17 | 4 |
| 14-15 | 3-4 |
| 12-13 | 3-4 |
| 10-11 | 3 |
| 8-9 | 2-3 |
| 7 | 1-2 |
| 6 | 1 |



1928

