

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| IF Karlstad Fotboll - UTBILDNINGSPLAN 10-12 ÅR | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Januari | Vecka 3-11 | | Mars | Vecka 12-20 | | Maj | Vecka 21-32 | | Augusti | Vecka 33-41 | | Oktober | Vecka 42-50 | | December |
| 10 ÅR |  | Fint- Dribbling | 3-5 |  | Fint- Dribbling | 12-14 |  | Nick & Mv | 21-23 |  | Fint- Dribbling | 33-35 |  | Fint- Dribbling | 42-44 |  |
| Skott | 6-8 | Skott | 15-17 | Skott & Mv | 24-26 | Skott | 36-38 | Skott | 45-47 |
| Passning | 9-11 | Mottagning | 18-20 | Nick & Mv | 30-32 | Passning | 39-41 | Mottagning | 48-50 |
| Spelbar | 3-11 | Spelavstånd | 12-20 | Spelbar | 21-23 | Spelbar | 33-41 | Spelavstånd | 42-50 |
| Specialträning | 24-26 |
| Spelavstånd | 30-32 |
| 11 ÅR |  | Fint- Dribbling | 3-5 |  | Fint-Dribbling | 12-14 |  | Nick & Mv | 21-23 |  | Fint-Dribbling | 33-35 |  | Fint-Dribbling | 42-44 |  |
| Skott | 6-8 | Skott | 15-17 | Skott & Mv | 24-26 | Skott | 36-38 | Skott | 45-47 |
| Passning | 9-11 | Pass-Mott | 18-20 | Nick & Mv | 30-32 | Pass-Mott | 39-41 | Mottagning | 48-50 |
| Spelbar | 3-5 | Spelavstånd | 12-14 | Spelbar | 21-23 | Spelbar | 33-35 | Spelavstånd | 42-44 |
| Spelbredd | 6-8 | Speldjup | 15-17 | Specialträning | 24-26 | Spelbredd | 36-38 | Speldjup | 45-47 |
| Spelbar | 9-11 | Spelavstånd | 18-20 | Spelavstånd | 30-32 | Spelbar | 39-41 | Spelavstånd | 48-50 |
| 12 ÅR |  | Fint-Dribbling | 3-5 |  | Fint-Dribbling | 12-14 |  | Nick & Mv | 21-23 |  | Fint-Dribbling | 33-35 |  | Fint-Dribbling | 42-44 |  |
| Skott | 6-8 | Skott | 15-17 | Skott & Mv | 24-26 | Skott | 36-38 | Skott | 45-47 |
| Passning | 9-11 | Pass-Mott-Vänd | 18-20 | Nick & Mv | 30-32 | Pass-Mott-Vänd | 39-41 | Mottagning | 48-50 |
| Spelbredd | 3-5 | Speldjup | 12-14 | Spelbar | 21-23 | Spelbredd | 33-35 | Speldjup | 42-44 |
| Spelbar | 6-8 | Spelavstånd | 15-17 | Specialträning | 24-26 | Spelbar | 36-38 | Spelavstånd | 45-47 |
| Spelbredd | 9-11 | Speldjup | 18-20 | Spelavstånd | 30-32 | Spelbredd | 39-41 | Speldjup | 48-50 |