



## Spelarlyftets LSU-aktiviteter 2018

# Information till spelare och ledare

Söndagen **29 april** är det dags för årets första LSU för PF06 med Spelarlyftet. Det är nästan 600 spelare anmälda. Fantastiskt glädjande! Av dessa är ca. 60 målvakter. Underlaget är konstgräs.

### Fortbildning för klubbledare

En stark rekommendation är att du som klubbledare deltar i den fortbildning som löper parallellt med LSU. De klubbledare som har anmält sig till denna kommer att få en separat kallelse. Du är välkommen även om du inte har anmält dig den här gången. Samlingsplats och tid för fortbildningen är densamma som för dina spelare.

### Träningsinnehåll

Temat för dagen är **Vändningar** för utespelarna samt **Utgångsställning** och **Grepp** för målvakterna.

### Före träningen

Samling för spelare är **15 minuter** innan träningen startar, viktigt är att du håller tiden. Leta upp den anvisade platsen där spelarna skall samlas. Där kommer du att delas in i träningsgrupper och få en kort information inför träningspasset. **Kom ombytt!**

### Utrustning

OBS! Varje spelare skall ha med sig en välpumpad och bra boll från sin klubb samt vattenflaska!

### Under träningen

Var koncentrerad under träningen och lyssna noga på din instruktör, så att du vet hur du skall genomföra övningarna på bästa sätt. **Gör alltid ditt bästa under träningspasset!**

### Efter träningen

Efter träningspasset så gör du, i samband med nedvarvningen, en utvärdering och en sammanfattning tillsammans med din instruktör. Ta gärna med en frukt eller en smörgås som du kan äta direkt efter träningen.

### Träningsprogram

Läs gärna på träningsprogrammen innan träningen. Du hittar dom i S2S ([www.s2s.net](http://www.s2s.net)). Logga in med

Användarnamn: *GFF\_Spelare*

Lösenord: *Spelarlyftet*

Träningsprogrammen är även till för tränare och spelare att använda i sin klubbträning!

I S2S hittar du alla träningsprogram för all spelarutbildningsverksamhet som Göteborgs Fotbollförbund bedriver. Det gäller t.ex. LSU, Utbildningsdagar och Distriktslagsverksamheten.

### Vad ska man träna på och när?

#### [Spelarutbildningsmatrisen](#)

Nästa LSU för PF06 är 26 augusti. Mer info och anmälan på vår hemsida:

#### [Spelarutbildning - LSU](#)

# spelarlyftet

ett projekt som lyfter fotbollen i Göteborg



## Tid och plats

Följande tid och plats gäller. Som sagt, samling 15 minuter innan respektive pass:

Utespelare + målvakter		
Zon	Tid	Plats
PF12: Söder	09:00-10:40	Lindevi
PF12: Norr	11:00-12:40	Lindevi
PF12: Väster	13:30-15:10	Lindevi
PF12: Kungälv/Ale	09:00-10:40	Kviberg
PF12: Öster	11:00-12:40	Kviberg
PF12: Lerum/Härryda	13:30-15:10	Kviberg

## Spelarlyftets Zoner

### Adresser och kartor

#### Lindevi: Hällesåkersvägen 5, Lindome

Samling vid den separata omklädningsrumsbyggnaden på kortsidan på konstgräsplan 1 på Lindevi.

#### Kviberg: Luftvärmvägen, Göteborg

Samling vid omklädningsrummen på Kviberg. Omklädningsrummen ligger mellan konstgräsplanerna 2 och 5.

Spelarutbildningsmatris				Version 150701	Plåttillgång till Linné IS
	Teknik	Anfalls spel	Försvarspel	Spelsystem	
Nivå 1 Fotbollslagar Elevskolor 6-8 år	Näringsstadie			2-zoner 34 spelare	
	Övning Passning - Inledningsövning			5-zoner 2-2 34 spelare Alltid	
Nivå 2 Lära att träna Teknik Få medspelare 9-11 år	Passning - Inledningsövning Fotbollslagar - Tackelövning Boll - Grund	Grund - Svarbar		2-zoner 2-2 34 spelare Alltid Stockshop - Klipp	
	Passning - Inledningsövning Fotbollslagar - Tackelövning Boll - Grund	Grund - Svarbar 2 mot 1 - Svarbar 2 mot 1 - Övervakning Elevskolor - Fått till	Försvarsspel		
Nivå 3 Träna för att lära Anfalls spel Medspelare 12-15 år	Passning - Inledningsövning Skott - Mell och halvvolley Motstånd - Luffar	Grund - Svarbar Passningsövning - Svarbar Svarbarövning - Svarbar	Individuell Press - Svarbar Individuell Press - Falsk Grund - Svarbar Grund - Press & Svarbar Markeringssituationer	3-zoner 4-1-2 34 spelare Alltid Anfalls spel Elevskolor Stockshop - Klipp	
	Passning - Inledningsövning Skott - Mell och halvvolley Motstånd - Luffar	Grund - Svarbar Passningsövning - Svarbar Svarbarövning - Svarbar	Grund - Svarbar Grund - Press & Svarbar Markeringssituationer	3-zoner 4-1-2 34 spelare Alltid Anfalls spel Elevskolor Stockshop - Klipp	
	Passning - Inledningsövning Skott - Mell och halvvolley Motstånd - Luffar	Grund - Svarbar Passningsövning - Svarbar Svarbarövning - Svarbar	Grund - Svarbar Grund - Press & Svarbar Markeringssituationer	3-zoner 4-1-2 34 spelare Alltid Anfalls spel Elevskolor Stockshop - Klipp	
Nivå 4 Träna för att prestera Försvarspel 16-19 år	Passning - Inledningsövning Skott - Mell och halvvolley Motstånd - Luffar	Passningsövning - Svarbar Svarbarövning - Svarbar	Markeringssituationer - Zoner Elevskolor - Svarbar Kollektivövning - Övertal	3-zoner 4-1-2 Alltid	
	Passning - Inledningsövning Skott - Mell och halvvolley Motstånd - Luffar	Passningsövning - Svarbar Svarbarövning - Svarbar	Markeringssituationer - Zoner Elevskolor - Svarbar Kollektivövning - Övertal	3-zoner 4-1-2 Alltid	

