



Spelarlyftets talangträningar 2014

Information till spelare och ledare

Söndagen den **9 mars** är det dags för årets 1:a Talangträning med Spelarlyftet. Det är ca 1200 spelare anmälda i åldrarna **13-14 år**. Fantastiskt glädjande! Av dessa är ca 130 målvakter! Fördelning mellan pojkar och flickor är ca 2/3 pojkar och 1/3 flickor. Underlaget är konstgräs. Se tider nedan.

Träningsinnehåll

Temat är denna gång är **försvarsspel** för utespelarna med **Individuell Press** för FP13 och med **Press & täckning** för PF14-16. **Målvakterna** kommer i år att jobba mer integrerat med utespelare. På denna Talangträning uppmärksammar vi också det som vi kallar **Förstärkt ADR**. Det innebär att du som en del av uppvärmningen förstärker den ordinarie Aktiva Dynamiska Rörelsen med koordinativa rörelser, knäkontroll och snabbhet

Före träningen

Samling för spelare är **30 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!**

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.

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

Tid och plats

Följande tid och plats gäller:

Utespelare + målvakter		
Åldersgrupp	Tid	Plats
F13SL	09:00-10:40	Landvetter konstgräs - Önneröd
F13NÖ	11:00-12:40	Landvetter konstgräs - Önneröd
F13VK	13:30-15:10	Landvetter konstgräs - Önneröd
F14SÖ	09:00-10:40	Landvetter konstgräs - Önneröd
F14NL	11:00-12:40	Landvetter konstgräs - Önneröd
F14VK	13:30-15:10	Landvetter konstgräs - Önneröd
P13SNK	09:00-10:40	Heden
P13VÖL	11:00-12:40	Heden
P14NK	09:00-10:40	Kviberg
P14SV	11:00-12:40	Kviberg
P14ÖL	13:30-15:10	Kviberg

N=Norr
S=Söder
V=Väster
Ö=Öster
L=Lerum/Härryda
K=Ale/Kungälv

spelarlyftet

ett projekt som lyfter fotbollen i Göteborg



Klubbledare

Som vanligt använder vi bara centrala instruktörer. Du som klubbledare har istället möjlighet att delta i den fortbildning som löper parallellt med Talangträningarna. Där får du information om träningspassets innehåll samt möjligheten att diskutera och snappa upp bra instruktioner och instruktionsmetoder. Ingen anmälan behövs, bara att dyka upp!

Träningsprogram

Läs gärna på träningsprogrammen innan träningen. Du hittar dem i S2S (www.s2s.net). Logga in med

Användarnamn: **Talangtranare**

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. Talangträningar, Utbildningsdagar och Distriktslagsverksamheten.

Användning Förklarig	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Iva Spelsystemer
Nivå 1 Fotbollslärling- Enkelhet Individuella 6-8 år	Rörelseglädje			3-manna: Så spelar vi
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Driva Passning - Insiida utsida			5-manna: 2-2 Så spelar vi Allmänt
	Mottagning - Insiida utsida Skott - Insiida vrist Finta dribbla - Diverse finter Finta dribbla - Tacka utmana Hick - Grund	Grundf - Spelbar Grundf - Spelavstånd		7-manna: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Mottagning - Medtagning Vändning Passning - Inkast	2 mot 1 - Väggspel 2 mot 1 - Överlappning Passningsspel - Fria vtor	Forsvarssida	
	Passning - Håvrist/chip Skott - Hel- och halvvolley Mottagning - Luftan	Grundf - Spelredd Passningsspel - Spelvändning Speluppbyggnad - Spelvändning i backlinjen	Individuell Press - Rättvänd Individuell Press - Felvänd	9-manna: 4-1-2 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Forsvarsspel
	Bryta/Tackla/Mottåga Hick - Upphopp	Grundf - Speldrup Avslut - Skott Avslut - Frilägg Passningsspel - Rättvänd Felvänd	Grundf - Markering Grundf - Press & Understöd Markering/forsvar man-man	
Nivå 4 Träna för att prestera - Forsvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		2 mot 1 - Överlappning Anfallssvaren - Instick Passningsspel - Triangulär Speluppbyggnad - Korta uppspel	Grundf - Press & Täckning Markering/forsvar - Kombinationsmarkering	11-manna: 4-3-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Forsvarsspel
		Skapa vta - U- och V-löppning Anfallssvaren - Inlägg Passningsspel - Värdera Fasta situationer - Kort höma, Inkast	Fria vtor Fördroia	
		Passningsspel - 2 tillslag Speluppbyggnad - Långa uppspel Kollektivt anfall - Övertalighet	Markering/forsvar - Zonmarkering Kollektivt forsvar - Centrerig Överflyttning Kollektivt forsvar - Övertalighet	11-manna: 4-2-3-1 Allmänt
		Passningsspel - 1 tillslag Omställningar - Forsvar till anfall Kollektivt anfall - Variation Fasta situationer - Lång höma, Frispark	Positionsforsvar Omställningar - Anfall till forsvar Samarbete målvakt och forsvar Fasta situationer	11-manna: 4-4-2 Allmänt Anfallsspel Forsvarsspel



Hjärtligt välkomna!

Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje