



Spelarlyftets talangträningar 2014

Information till spelare och ledare

Söndagen den **13 april** är det dags för årets 2:a Talangträning med Spelarlyftet. Det är ca 1500 spelare anmälda i åldrarna **13-16 år**. Fantastiskt glädjande! Av dessa är ca 140 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 **anfallsspel – 2 mot 1 situationer** för utespelarna med **överlämning** för FP13, **väggspel** för PF14 och med **överlappning** för P15 och F15/16. **Målvakterna** fortsätter att jobba integrerat med utespelarna kring sitt moment som denna gång är **Agerande vid skott** för PF13, **Skott i olika vinklar** för PF14 och **Inlägg, inspel efter marken** för P15 och F15/16.

På denna Talangträning fortsätter vi med konceptet 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. Denna gång kommer snabbhetsträningen att utföras m.h.a. en koordinationsstege.

P16 kommer att kallas och spela **matchspel** i sina s.k. **Zonlag**. Zonlagscoachen är ansvarig för vilka som kallas.

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!**

Tid och plats

Följande tid och plats gäller:

Utespelare + målvakter		
Åldersgrupp	Tid	Plats
F13SÖL	09:00-10:40	Heden
F13NVK	11:00-12:40	Heden
F14ÖV	09:00-10:40	Heden
F14SN	11:00-12:40	Heden
F14LK	13:30-15:10	Heden
F15/16	13:30-15:10	Heden
P13NK	09:00-10:40	Lindevi
P13VL	11:00-12:40	Lindevi
P13SÖ	13:30-15:10	Lindevi
P14NK	09:00-10:40	Skatås
P14VL	11:00-12:40	Skatås
P14ÖS	13:30-15:10	Skatås
P15SN	09:00-10:40	Kviberg
P15VL	11:00-12:40	Kviberg
P15ÖK	13:30-15:10	Kviberg
P16VL	11:00-12:30	Kviberg, samling 10.00
P16ÖS	13:00-14:30	Kviberg, samling 12.00

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

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.

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: **Talangtränare**

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 Fördelning	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Ivå Spelsystemer
Nivå 1 Fotbollsspelare Enkelhet Individuell 6-8 år	Koreografiövningar			3-manna Så spelar vi
	Driva Passning – Insidautsida			5-manna: 2-2 Så spelar vi Allmänt
Nivå 2 Lära att träna Teknik Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning – Insidautsida Skott – Insidautsida Finta/dribbla – Diversefinter Finta/dribbla – Tacla/utmana Hick – Grund	Grundf – Spelbar Grundf – Spelavtänd		7-manna: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt
	Mottagning – Mottagning Vändning Passning – Inkast	2 mot 1 – Vägarspel 2 mot 1 – Övertagning Passningsspel – Fria ytor	Försvarssida	
Nivå 3 Träna för att lära Anfallsspel Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning – Halvsvet/chip Skott – Hög och halvolley Mottagning – Luften Ervta Tacla/Mottagning Hick – Uppbopp	Grundf – Spelbrett Passningsspel – Spelavtändning Speluppbyggnad – Spelavtändning i backlinjen Grundf – Spelidag Avslut – Skott Avslut – Frilägg Passningsspel – Rättvänd Felvänd	Individuell Press – Rättvänd Individuell Press – Felvänd Grundf – Måkesting Grundf – Press & Understöd Markeringförsvar man-man	9-manna: 4-1-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel
		2 mot 1 – Övertagning Anfallsspel – Instick Passningsspel – Trianglar Speluppbyggnad – Korta uppspel	Grundf – Press & Täckning Markeringförsvar – Kombinationmarkerings	11-manna: 4-3-2 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel
	Skapa yta – U- och V-öppning Anfallsspel – Inlägg Passningsspel – Värdera Fasta situationer – Kort höra, Inkast		Färdiga ytor Fördöja	
Nivå 4 Träna för att prestera Försvarsspel Helheten/ Laget 16-19 år		Passningsspel – 2 tillslag Speluppbyggnad – Länga uppspel Kollektivt anfall – Övertalighet	Markeringförsvar – Zonmarkering Kollektivt försvar – Centrelinje Övertalighet Kollektivt försvar – Övertalighet	11-manna: 4-2-3-1 Allmänt
	Passningsspel – 1 tillslag Omställningar – Försvar till anfall Kollektivt anfall – Variation Fasta situationer – Läng höra, Frispark		Positionförsvar Omställningar – Anfall till försvar Samarbete målvakt och försvar Fasta situationer	11-manna: 4-1-2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel



Hjärtligt välkomna!

Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje