



Spelarlyftets talangträningar 2014

Information till spelare och ledare

Söndagen den **25 maj** är det dags för årets 3:e Talangträning med Spelarlyftet. Det är ca 1200 spelare anmälda i åldrarna **13-16 år**. Fantastiskt glädjande! Av dessa är ca 110 målvakter! Fördelning mellan pojkar och flickor är ca 2/3 pojkar och 1/3 flickor. Underlaget är gräs och konstgräs. Se tider nedan.

Träningsinnehåll

Temat är denna gång är tvådelat. Första delen av träningen kommer att läggas på **MAQ** (Muscle Action Quality) som är en metod för att träna styrka och rörlighet. Andra delen ägnas åt **nick**. **Målvakterna** tränar tillsammans med utespelarna.

P16 kommer att kallas i sina s.k. **Zonlag** och spela tränings-/utbildningsmatcher mot varandra.

Utrustning

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

Till denna träning skall spelarna även ha med en s.k. MAQ-käpp. Denna käpp skall vara ca 150 cm lång och ca 2 cm i tjock. De går att inhandla för ca 30:- på de flesta byggvaruhus. Titta efter kvastskäft eller rundstav.

Vi rekommenderar alla föreningar att köpa in en uppsättning av MAQ-käppar som lagen kan använda i sin fortsatta träning.

Tid och plats

Följande tid och plats gäller:

| Utespelare + målvakter | | |
|------------------------|-------------|---|
| Åldersgrupp | Tid | Plats |
| F13NL | 09:00-10:40 | Klarebergsvallen |
| F13SV | 11:00-12:40 | Klarebergsvallen |
| F13ÖK | 13:30-15:10 | Klarebergsvallen |
| F14VL | 09:00-10:40 | Apelsinplan |
| F14NÖ | 11:00-12:40 | Apelsinplan |
| F14SK | 13:30-15:10 | Apelsinplan |
| F15/16 | 13:30-15:10 | Klarebergsvallen |
| P13ÖK | 09:00-10:40 | Jonsereds IP |
| P13SV | 11:00-12:40 | Jonsereds IP |
| P13NL | 13:30-15:10 | Jonsereds IP |
| P14NKL | 09:00-10:40 | Bergsjövallen |
| P14ÖV | 11:00-12:40 | Bergsjövallen |
| P14S | 13:30-15:10 | Bergsjövallen |
| P15 | 13:30-15:10 | Bergsjövallen |
| P16S1+L1 | 09:30-11:00 | Zonlagsmatch Apelsinplan, samling 8.30 |
| P16V+Ö | 11:30-13:00 | Zonlagsmatch Apelsinplan, samling 10.30 |
| P16S2+L2 | 13:30-15:00 | Zonlagsmatch Apelsinplan, samling 12.30 |

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

spelarlyftet

ett projekt som lyfter fotbollen i Göteborg



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.

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 dom 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.

| spelarlyftet | | Spelarutbildningsmatris | | | Version: 130701 | SECRET TO SPORTS |
|--|--|---|--------------|---|-----------------|---|
| Användnings Eckelarna | Teknik | Anfallsspel | Försvarsspel | Spelsystem Ivå Spelformer | | |
| Nivå 1 Fotbollslägre - Enkelhet Individuell 6-8 år | Rorelsstudie | | | | | 3-manna: Så spelar vi |
| | Driva Passning - Insiida utsida | | | | | 5-manna: 2-2 Så spelar vi Allmant |
| Nivå 2 Lära att träna Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år | Mottagning - Insiida utsida Skott - Insiida/vrist | Grundf - Spelbar | | | | 7-manna: 2-3-1 Så spelar vi Allmant |
| | Finta dribbla - Diverse finter Finta dribbla - Tacka utmana Wick - Grund | Grundf - Spelavstånd | | | | |
| Nivå 3 Träna för att lära Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år | Mottagning - Mottagning Vändning Passning - Inkast | 2 mot 1 - Vägspelet 2 mot 1 - Övertagning Passningsspel - Fria vtor | | Försvarssida | | 9-manna: 4-1-3 Så spelar vi Allmant Anfallsspel Försvarsspel |
| | Passning - Halvrist chip Skott - Hel- och halvvolley Mottagning - Luftan | Grundf - Spelbredd Passningsspel - Spelvändning Spelutövning - Spelvändning i backlinjen | | Individuell Press - Rättvänd Individuell Press - Felvänd | | |
| | Bryta Tackla/Motstånd Wick - Upphojning | Grundf - Speldröp Åvstut - Skott Åvstut - Frilägg Passningsspel - Rättvänd Felvänd | | Grundf - Markering Grundf - Press & Understöd Markering förvar man/man | | |
| | | 2 mot 1 - Övertagning Anfallsspel - Instick Passningsspel - Triangel Spelutövning - Korta uppspel | | Grundf - Press & Täckning Markering förvar - Kombinationsmarkering | | |
| Nivå 4 Träna för att prestera Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år | | Skapa vta - U- och V-löpinng Anfallsspel - Inlägg Passningsspel - Värdera Fasta Situations - Kort höra, Inkast | | Earliga vtor Fördröja | | 11-manna: 4-3-2 Så spelar vi Allmant Anfallsspel Försvarsspel |
| | | Passningsspel - 2 tillbak Spelutövning - Långa uppspel Kollektivt anfall - Övertalighet | | Markering förvar - Zonmarkering Kollektivt förvar - Centrerad Övertalighet Kollektivt förvar - Övertalighet | | |
| | | Passningsspel - 1 tillbak Omsättning - Förvar till anfall Kollektivt anfall - Variation Fasta Situations - Lång höra, Frispark | | Positionsförvar Omsättning - Anfall till förvar Samarbete målvakt och förvar Fasta situationer | | 11-manna: 4-4-2 Allmant Anfallsspel Försvarsspel |



Hjärtligt välkomna!

Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje