



Information till spelare och ledare

Söndagen den **7** september är det dags för årets 4:e Talangträning med Spelarlyftet. Det är ca 1300 spelare anmälda i åldrarna **13-16 år**. Fantastiskt glädjande! **Se tider nedan.**

Träningsinnehåll

Temat är denna gång är alltså **matchspel för både utespelare och målvakter**. F15/16 och P16 spelar i sina resp. Zonlag medans övriga klasser delas in på plats.

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.

Tid och plats

Följande tid och plats gäller:

Utespelare och målvakter (F13-14, P13-15)		
Åldersgrupp	Tid	Plats
P13 – alla zoner utom Söder	09.00-10.50	Kviberg
P13 Söder + F13	11.00-12.50	Kviberg
F14 + P14 + P15	13.30-15.20	Kviberg
Samling 30 min för utsatt tid!		

Zonlagsmatcher – F15/16 och P16			
Matchstart	Match	Åldersgrupp	Plan
9:30	Norr Lag 1 – Söder Lag 1	F15/16	Kviberg 2
9.30	Lerum/Härryda – Ale/Kungälv Lag 1	F15/16	Kviberg 5
9.30	Öster – Väster Lag 1	F15/16	Kviberg 7
12.00	Norr Lag 2 - Väster Lag 2	F15/16	Kviberg 2
12.00	Ale/Kungälv Lag 2 – Söder Lag 2	F15/16	Kviberg 5
16.00	Lerum/Härryda - Söder Lag 1	P16	Kviberg 2
16.00	Öster - Söder Lag 2	P16	Kviberg 5
Zonlaget kallas av resp. Zonlagscoach! Samling 1 timma för utsatt tid!			

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

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 och spelsystemsbeskrivningar innan träningen. Det gör du genom att gå in direkt in i verktyget (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		Spelarutbildningsmatrix			Version: 140701	S2S SECRETS TO SPORTS
Användning Förklaring	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Nya Spelformer		
Nivå 1 Fotbollsglädje - Enkelhet/Individen 6-8 år	Rörelseglädje				3-manna: Så spelar vi	
	Drive Passning – Insida/utsida				5-manna: 2-2 Så spelar vi Allmänt	
Nivå 2 Lära att träna - Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning – Insida/utsida Skott – Insida/vrist	Grundf – Spelbar			7-manna: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt	
	Finta/dribbla – Diverse finter Finta/dribbla – Täcka/utmana Nick – Grund	Grundf – Spelavstånd				
	Mottagning – Medtagning Vändning Passning – Inkast	2 mot 1 – Väggspe 2 mot 1 – Överlämning Passningsspel – Fria ytor		Försvarssida		
Nivå 3 Träna för att lära - Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning – Halvvrst/chip Skott – Hel- och halvvolley Mottagning – Luften	Grundf – Spelbredd Passningsspel – Spelvändning Speluppbyggnad – Spelvändning i backlinjen	Individuell Press – Rättvänd Individuell Press – Felvänd		9-manna: 4-1-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel	
	Bryta/Tackla/Motlägg Nick – Upphopp	Grundf – Speldjup Avslut – Skott Avslut – Friläge Passningsspel – Rättvänd/Felvänd	Grundf – Markering Grundf – Press & Understöd Markeringsförsvar man-man			
		2 mot 1 – Överlappning Anfallsvapen – Instick Passningsspel – Trianqlar Speluppbyggnad – Korta uppspel	Grundf – Press & Täckning Markeringsförsvar – Kombinationsmarkering		11-manna: 4-3-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel	
		Skapa yta – U- och V-löpnig Anfallsvapen – Inlägg Passningsspel – Värdera Fasta Situationer – Kort hörna, Inkast		Farliga ytor Fördroja		
Nivå 4 Träna för att prestera - Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		Passningsspel – 2 tillslag Speluppbyggnad – Långa uppspel Kollektivt anfall – Övertalighet	Markeringsförsvar – Zonmarkering Kollektivt försvar – Centrening/Överflyttning Kollektivt försvar – Övertalighet		11-manna: 4-2-3-1 Allmänt	
		Passningsspel – 1 tillslag Omställningar – Försvar till anfall Kollektivt anfall – Variation Fasta Situationer – Lång hörna, Frispark	Positionsförsvar Omställningar – Anfall till försvar Samarbete målvakt och försvar Fasta situationer		11-manna: 4-4-2 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel	

Hjärtligt välkomna!

Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje