



## Spelarlyftets talangträningar 2014

# Information till spelare och ledare

Söndagen den **19 oktober** är det dags för årets 5:e Talangträning med Spelarlyftet. Det är ca 800 spelare anmälda i **P13-15 och F13-14**. I **P16** och **F15/16** där spelarna blivit nominerade till sina resp. zonlag medverkar ca 300 spelare. Detta ger en total på ca **1100 spelare**. Fantastiskt glädjande!

### Träningsinnehåll

Temat är denna gång är **Passningsspel – på liten yta**. För ytterligare detaljer se "träningsprogram" nedan!

### 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!**

spelarlyftet		Spelarutbildningsmatris			Version: 140701	SAS SECRETS TO SPORTS	
Användning Förklaring	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem Nya Spelformer			
Nivå 1 Fotbollsgläde- Enkelt/Individen 6-8 år	Rörelseglädje			3-manna: Så spelar vi			
	Driva Passning – Inside/utsida			5-manna: 2-2 Så spelar vi Allmänt			
Nivå 2 Lära att träna Teknik/ Få medspelare nära 9-11 år	Mottaqning – Inside/utsida Skott – Inside/vrist	Grundf – Spelbar		7-manna: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt			
	Finta/dribbla – Diverse finter Finta/dribbla – Tacka/utmana Nick – Grund	Grundf – Spelavstånd					
	Mottaqning – Medtaqning Vändning Passning – Inkast	2 mot 1 – Väggspel 2 mot 1 – Överlämning Passningsspel – Friartyr	Försvarssida				
Nivå 3 Träna för att lära Anfallsspel/ Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning – Halvrist/chip Skott – Hel- och halvvolley Mottaqning – 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/Mottåg Nick – Upphopp	Grundf – Speldjup Avslut – Skott Avslut – Friåge Passningsspel – Rättvänd/Felvänd	Grundf – Markering Grundf – Press & Understöd Markeringsförsvar man-man				
		2 mot 1 – Överlappning Anfallsvapen – Instick Passningsspel – Trianglar Speluppbyggnad – Korta uppspel	Grundf – Press & Täckning Markeringsförsvar – Kombinationsmarkering		11-manna: 4-3-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel		
		Skapa yta – U- och V-löppning Anfallsvapen – Inlägg Passningsspel – Värdera Fasta Situationer – Kort hörna, Inkast	Färliga ytor Fordröia				
Nivå 4 Träna för att presteras Försvarsspel/ Helheten/ Laget 16-19 år		Passningsspel – 2 tillslag Speluppbyggnad – Långt uppspel Kollektivt anfall – Övertalighet	Markeringsförsvar – Zonmarkering Kollektivt försvar – Centreringsöverflyttning 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			



## Tid och plats

Följande tid och plats gäller:

Spelare F13-14, P13-15		
Ålders-grupp	Tid	Plats
F13	09:00-10:40	Heden
F14	13:30-15:10	Heden
P13NÖV	11:00-12:40	Heden
P13SLK	13:30-15:10	Heden
P14VÖL	09:00-10:40	Skatås
P14SNK	11:00-12:40	Skatås
P15	11:00-12:40	Skatås

Zonlagsmatcher – Spelare F15/16, P16			
Ålders-grupp	Match-start	Plats	Match
F15/16	9:30	Kviberg 2	Norr 1 – Ale/Kungälv 1
F15/16	9:30	Kviberg 5	Öster 1 – Söder 1
F15/16	11:30	Kviberg 2	Norr 2 – Söder 2
F15/16	11:30	Kviberg 5	Ale/Kungälv 2 – Väster 1
F15/16	13:30	Kviberg 5	Öster 2 – Väster 2
P16	9:30	Gratts arena (Backavallen)	Öster – Lerum/Härryda
P16	11:30	Gratts arena (Backavallen)	Väster – Söder 1
P16	9:30	Gratts arena (Backavallen)	Ale/Kungälv – Söder 2

N=Norr  
S=Söder  
V=Väster

Ö=Öster  
L=Lerum/Härryda  
K=Ale/Kungälv

### OBS!!! Fortbildning för klubbledare

Denna gång bjuder vi alla ledare på en fortbildning i **Löpskolning**. Fortbildning sker endast på Heden med start 9.00, 11.00 resp. 13.00 dvs då träning startar. Vi kommer ha besök av Carsten Effertz från **Tanner Speed**. Kom **ombytt** och känn på övningar så som "Golden 8", Häckar och T3-stegen. Ta med en peng och passa på att handla Tanner Speed DVD'n eller kanske en T3-stege. 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](http://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.



**Hjärtligt välkomna!**

**Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje**