**Lördagsträning tema U21 EM**

Idéer till övningar: Spelarutbildningsmatris på Göteborgs Fotbollsförbund
Användare: ”Talangtranare” Lösen ”Spelarlyftet”

<http://gbgfotboll.se/spelarutbildning/spelarutbildningsplan/>



**Camp John Guidetti - teknikern**

Upplägg: 3-manna spel samtidigt som övningar

Alltid en hinderbana som kan delas med Camp Oscar Lewicki

Övningar: Passning 3-5 m , dribbla, trixa, prickskytte på korner.

Spel: 3-manna och spel med få spelare och många tillslag

Spelare jämt om 3 (dvs 6, 9, 12, 15 etc)

**Camp Oscar Lewicki - kämpen**

Upplägg: 5-manna spel med inlånad målvakt samtidigt som övningar

Ibland en hinderbana som delas med Camp Sam Larsson

Övningar: Passningar 5-10 m, skott på mål, armhävningar & sitt-ups, idioten

Spel: 5-manna och spel med fokus på passningar och rörelse

Spelare jämt om 4 (dvs 8, 12, 16 etc)



**Camp Sam Larsson - spelgeni**

Upplägg: Övingar därefter spel på 7-manna plan (alt spel på fyra mål)

Övningar: Spelförståelse, crossbollar, frisparkar, väggspel, kondition

Spel: 7-manna och spel på spelförståelse

Spelare jämt om 2 (dvs 8, 10, 12, 14 etc)

5-10 meter spelföreståelse och reståelse och lörelse

**Camp Patrik Carlgren - hjälten**

Upplägg: 2-4 målvakter i 5/7-mannaspelet samtidigt som övingar

Övningar: Målvaktsövningar, teknik. 3a manna spel, passningar

Spel: Målvaktspel och 3manna spel (samt eventuellt 5&7-manna spel)

Spelare jämt om 2 (dvs 4, 6, 8 etc)

**Camp Oscar Lewicki**

**Camp
Sam
Larsson**

**Camp
Patrik
Carlgren**

**Camp John
Guidetti**