



## Spelarlyftets Talangträningar 2015

### Information till spelare och ledare

Söndag 6 september är det dags för Talangträning 4 med Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund. Det är ca 1200 spelare anmälda i åldrarna **13-15** år. Fantastiskt glädjande! *Se tider nedan.*

#### Träningsinnehåll

Temat är denna gång är alltså **matchspel för både utespelare och målvakter.**

#### Utrustning

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

#### Före träningen

Samling för spelare är **30 minuter** innan träningen startar, viktigt är att du håller tiden. **Samlingsplats är omklädningsrummen på Kviberg.** 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. Bokstaven bakom ålderskategorin avser Zon:

Utespelare + målvakter		
Åldersgrupp	Tid	Plats
P13NVK	09:00-10:40	Kviberg
F13SNÖ	09:00-10:40	Kviberg
P13SÖL	11:00-12:40	Kviberg
F13VLK	11:00-12:40	Kviberg
P14	13:30-15:10	Kviberg
F14	13:30-15:10	Kviberg
P15	13:30-15:10	Kviberg
F15	13:30-15:10	Kviberg

S=Söder

N=Norr

Ö=Öster

V=Väster

L=Lerum/Härryda

K=Kungälv/Ale

[Spelarlyftets Zoner](#)

