



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](#)

Som vanligt använder vi bara centrala instruktörer. Du som klubbedare 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!

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: *GFF_Spelare* eller *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.

Vad ska man träna på och när?

Spelarutbildningsmatrisen

[illegible]

Hjärtligt välkomna!

Spelarlyftet – Inspiration, Kunskap och Glädje