



Spelarlyftets Talangträningar 2017

Information till spelare och ledare

Söndagen **5 mars** är det dags för årets första Talangträning med Spelarlyftet. Talangträning 1. Det är ca. 1200 spelare anmälda i åldrarna **13-16 år**. Av dessa är ungefär 110 målvakter! Fördelning mellan pojkar och flickor är ca. 2/3 pojkar och drygt 1/3 flickor. Underlaget är konstgräs. Se tider nedan.

Träningsinnehåll

Temat denna gång är **Försvarsspel** för utespelarna med **Individuell Press** för FP13 och med **Press & täckning** för FP14-16. **Målvakterna** kommer fortsatt att jobba mer integrerat med utespelare. På denna Talangträning uppmärksammar vi också **Löpskolning** i form av **Golden 8**. Åtta koordinativa övningar som med fördel kan användas under uppvärmning för att träna sin koordination, kroppskontroll och löpteknik. Dessutom introducerar vi också övningar för **snabbhetsträning**.

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 väl pumpad och bra boll från sin klubb samt vattenflaska!

Tid och plats

Nedanstående tid och plats gäller.

Utespelare + målvakter		
Åldersgrupp	Tid	Plats
F13	11:00-12:40	Kviberg
P13NÖK	09:00-10:40	Kviberg
P13SVL	13:30-15:10	Kviberg
F14	11:00-12:40	Heden
F15-16	11:00-12:40	Heden
P14	13:30-15:10	Heden
P15-16	09:00-10:40	Heden

S=Söder

N=Norr

Ö=Öster

V=Väster

L=Lerum/Härryda

K=Kungälv/Ale

[Spelarlyftets Zoner](#)

spelarlyftet

ett projekt som lyfter fotbollen i Göteborg



Kartor och samlingsplats

Heden

Samling mellan konstgräsplanerna 2 och 3 på Heden.

Kviberg

Samling vid omklädningsrummen på Kviberg. Omklädningsrummen ligger mellan konstgräsplanerna 2 och 5.

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 innan träningen. Du hittar dom i S2S (www.s2s.net). Logga in med

Användarnamn: *GFF_Spelare* alt. *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

spelarlyftet		Spelarutbildningsmatris			Version 150701	Hjälpt Logga in	SECRET TO SPORTS
Förklaring Användning Börstätt	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem	Spelformer		
Nivå 1 Fotbollsglädje Enkelt/individuell 6-8 år	Röretseglädje			3-manna Så spelar vi			
	Driva Passning – Insidalutside			5-manna: 2-2 Så spelar vi Allmänt			
Nivå 2 Lära ett tränings Teknik Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning – Insidalutside Skott – Insidalutside Finta/dribbla – Diverse finlar Finta/dribbla – Täckningarna Hick – Grund Mottagning – Medtagning Vändning Passning – Inkast	Grundff – Spelbar Grundff – Spelavstånd		7-manna: 2-3-1 Så spelar vi Allmänt Workshop - Klipp			
Nivå 3 Träna för att lära Anfallsspel/ Medspelare/ lagdelen 12-15 år	Passning – Halvristicha Skott – Hel- och halvvolley Mottagning – Luftan Bryt/Täckningarna Hick – Utöppning	Grundff – Spelbredd Passningsspel – Spelvändning Speluppbyggnad – Spelvändning i backlinjen Grundff – Spelidag Avalut – Skott Avalut – Friåka Passningsspel – Rättvänd/Felvänd 2 mot 1 – Övertalning Anfallsvaen – Inkast Passningsspel – Vändning Fasta Situationer – Kort böja, Inkast	Indivuell Press – Rättvänd Indivuell Press – Felvänd Grundff – Marbering Grundff – Press & Understad Markering/försvar man-man Färliga vtor Fördra	9-manna: 4-1-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp 11-manna: 4-3-3 Så spelar vi Allmänt Anfallsspel Försvarsspel Workshop - Klipp			
Nivå 4 Träna för att prestera Försvarsspel/ Helstet/ Laget 16-19 år		Passningsspel – 1 tillslag Omställningar – Försvar till anfall Kollektivt anfall – Variation Fasta Situationer – Lång böja, Frispark	Markering/försvar – Zonmarkering Kollektivt försvar – Centreringsövertalning Kollektivt försvar – Övertalighet	11-manna: 4-2-1 Allmänt Anfallsspel Försvarsspel			

