



Spelarlyftets LSU-aktiviteter 2019

Information till spelare och ledare

Söndag 16 juni är det dags för Ledar- och Spelarutbildning, LSU, 3 med Spelarlyftet och Göteborgs Fotbollförbund. Det är ca 500 spelare anmälda i åldrarna **13-16 år**. Fantastiskt glädjande! *Se tider nedan.*

Fortbildning för klubbledare

En stark rekommendation är att du som klubbledare deltar i den fortbildning som löper parallellt med LSU. De klubbledare som har anmält sig till denna kommer att få en separat kallelse. Du är välkommen även om du inte har anmält dig den här gången. Samlingsplats och tid för fortbildningen är densamma som för dina spelare. Den här gången behandlar vi Matchspel.

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 **15 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
F13	09:00-10:40	Kviberg
F14	09:00-10:40	Kviberg
F15-16	09:00-10:40	Kviberg
P13	11:00-12:40	Kviberg
P14	11:00-12:40	Kviberg
P15-16	11:00-12:40	Kviberg

S=Söder

N=Norr

Ö=Öster

V=Väster

L=Lerum/Härryda

K=Kungälv/Ale

[Spelarlyftets Zoner](#)

spelarlyftet

ett projekt som lyfter fotbollen i Göteborg



Adresser och kartor

[Kviberg: Luftvärnsvägen, Göteborg](#)

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

Träningsprogram

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

Användarnamn: *GFF_Spelare*

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. LSU, Zonlagsträningar, Utbildningsdagar och Distriktslagsverksamheten.

Vad ska man träna på och när?

[Spelarutbildningsmatrisen](#)

spelarlyftet		Spelarutbildningsmatris			Version 150701	Hjälpte till! Logga in	Logga ut
Förklaringsnyckel	Teknik	Anfalls spel	Försvar spel	Spelsystem	Spelformer		
Nivå 1 Fotbollsspelare- Enkeltfotbollsspelare 4-8 år	Driva Passning - Inledningsdrift	Rörelsestilövning		2-manna 3-4 spelare			
Nivå 2 Lära att träna Teknik Få medspelare nära 9-11 år	Mottagning - Inledningsdrift Skott - Inledningsdrift Förstafrågan - Övervakningsdrift Förstafrågan - Tacka/utgånga Blick - Grund Mottagning - Mottagning Skott - Grund Passning - Inkast	Grundf - Spelstil Grundf - Spelstil Grundf - Spelstil 2-mot-1 - Vikningsdrift 2-mot-1 - Övervakningsdrift Passningsdrift - Frånvar	Försvare	5-manna 2-2 3-4 spelare Allmänt Workshop - 10pp			
Nivå 3 Träna för att lära Anfalls spel Medspelare i lagdelen 12-15 år	Passning - Motviktsskick Skott - In- och halvdrift Mottagning - Luft Blick/Tacka/Mottagning Blick - Utgånga	Grundf - Spelstil Passningsdrift - Spelstil Spelstilövervakning - Spelstilövervakning Grundf - Spelstil Anfall - Skott Anfall - Frånvar Passningsdrift - Inkast 2-mot-1 - Övervakning Anfallsdrift - Inkast Passningsdrift - Frånvar Skott - In- och V-skick Anfallsdrift - Inkast Passningsdrift - Vikning Fasta situationer - Skott/borta, Inkast	Individuell Press - Båttänd Individuell Press - Frånvar Grundf - Markering Grundf - Press & Inkast Markering/övervakning	8-manna 4-1-3 3-4 spelare Allmänt Anfallsdrift Försvardrift Workshop - 10pp			
Nivå 4 Träna för att prestera Försvardrift helheter Laget 16-19 år	Passningsdrift - Tillbaka Spelstilövervakning - Lära spelare Kollektiv anfall - Övervakning Fasta situationer - Långt borta, Freespark	Passningsdrift - Tillbaka Spelstilövervakning - Lära spelare Kollektiv anfall - Övervakning Fasta situationer - Långt borta, Freespark	Markering/övervakning - Zoner/områden Kollektiv övervakning - Zoner/områden Kollektiv övervakning - Övervakning Fasta situationer	11-manna 4-2-1 Allmänt			
	Passningsdrift - Tillbaka Spelstilövervakning - Lära spelare Kollektiv anfall - Övervakning Fasta situationer - Långt borta, Freespark	Passningsdrift - Tillbaka Spelstilövervakning - Lära spelare Kollektiv anfall - Övervakning Fasta situationer	Markering/övervakning - Zoner/områden Kollektiv övervakning - Zoner/områden Kollektiv övervakning - Övervakning Fasta situationer	11-manna 4-2-1 Allmänt Försvardrift			

