



Spelarutbildningsmatrix med övningar, träningsprogram och spelsystembeskrivningar

1 juni 2009 publiceras den första officiella versionen av Spelarlyftets spelarutbildningsmatrix. **1 juni 2010**, dvs ett år senare, publicerar vi den andra officiella versionen. Den består i dagläget av:

Spelarutbildningsmatrix Göteborgs Fotbollförbund (2009/10)				
	Teknik	Anfallsspel	Försvarsspel	Spelsystem
10 år	Passningar: Innesida/utesida	Grund: Spelbar		7-manna 2-2-2
11 år	Driva Mottagning: Innesida/utesida	Grund: Spelbar 2 med 5: Vagnspel	Grund: Försvarssida	7-manna 2-3-1
12 år	Nick - Grund Skott: Innesida/utesida	Passningspel 1 - Skott (räddningsbeakt Spelbar, Spelbar)		7-manna 2-3-1
13 år	Mottagning: Medläggning Vändningar	Grund: Spelbar Passningspel 2 - Spelvändning Avslut: Fritt spel	Grund: Markering	9-manna 1-3-1-3
14 år	Fotbollsboll: Bruk, Teknik Mottagning: Lå, Kropp, motförsvarets skott	Grund: Spelbar Avslut: Skott Passningspel 3 - Räddning (Frysbeakt Spelbar): Innesida/utesida	Grund: Press & Understöd Markering: Frysbeakt - man-man	11-manna 1-3-1-2-3
15 år	Passningar: halvvärd, chip Nick - Ferts	Anfallsspel: Inlägg Passningspel 4 - Triangel 2 med 6: Överläggning	Grund: Press & Täckning Markering: Frysbeakt - Kontroll/Överläggning	11-manna 4-1-2-3
16 år	Fotbollsboll: Innesida/utesida	Skott: Innesida/utesida Passningspel 5 - Vändning Spelbar: Innesida/utesida	Kollektivt försvar - Centring/Överläggning Passningspel: Innesida/utesida	11-manna 4-1-2-3
17 år	Skott: Innesida/utesida	Anfallsspel: Innesida/utesida Passningspel 6 - Inlägg Spelbar: Innesida/utesida	Förberedelse Kollektivt försvar - Överläggning Kollektivt försvar - Låg och hög försvarsspel	11-manna 4-4-2
18 år	Dryttackla	Omställningar - Försvar till anfall Passningspel 7 - Inlägg	Förberedelse Omställningar - Anfall till försvar	11-manna 4-4-2
19 år		Räddningsbeakt: 2-3 boll	Samarbete mellan och försvar	11-manna 4-3-2-1

- **246 st övningar**
 - 177 st för utespelare (Teknik: 51 st, Anfall: 55 st, Försvar: 37 st, Spelsystem: 23 st, Fysik: 11 st)
 - 69 st för målvakter
- **57 st träningsprogram** (Teknik: 14 st, Anfall: 21 st, Försvar: 9 st, Spelsystem: 13 st)
- **6 st spelsystembeskrivningar** (11-18 år)

Bakgrund

När Spelarlyftet och speciellt Talangträningarna startade för knappt 3 år sedan uppstod ett behov att fylla dessa träningar med ett genomtänkt och utbildande innehåll. Det var då arbetet med att forma en spelarutbildningsmatrix tog fart. Successivt har den fyllts med övningar, träningsprogram och spelsystembeskrivningar och är idag ca **90% komplett**. Vi räknar med att det kommer att ta ytterligare något halvår innan vi är helt klara och spelarutbildningsplanen är helt komplett.

Användningsområde

Vi hoppas att klubbarna skapar sina egna Spelarutbildningsplaner där detta material kan vara en grundkomponent och något att utgå från. Träningsprogrammen är utformade så att man skall kunna använda det under ett antal träningar för att träna in ett moment. För varje träning väljer man ut några (av de många) instruktionspunkterna som finns under rubriken **Instruktionspunkter** samt några av de olika delmomenten som finns under rubriken **Variationer**. Spelarutbildningsmatrisen och dess innehåll används idag i all spelarutbildningsverksamhet såsom Talangträningar, Zonlagsturnering, Utbildningsdagar och Distriktslagsamlingar som Göteborgs Fotbollförbund arrangerar. T.ex. spelar distriktslagen att enligt de spelsystembeskrivningar som ingår.

För vem

Materialet vänder sig till spelare och ledare i föreningar tillhörande Göteborgs Fotbollförbunds distrikt och som är anslutna till Spelarlyftet men är tillgängligt för alla.

Fortsättning

Som nämnts ovan kommer utvecklingen av själva spelarutbildningsmatrisen och dess underliggande innehåll att fortsätta. Alla föreningar som deltar i Spelarlyftet även nästa år (2010/2011) kommer att få tillgång till ett antal S2S licenser gratis. Spelarutbildningsmatrisen kommer då att kunna användas direkt från föreningens S2S licenser med alla möjligheter detta innebär. För att underlätta införandet av S2S och Spelarutbildningsmatrisen kommer ett antal informations- och utbildningsträffar att erbjudas.

Framtida versioner av spelarutbildningsmatrisen kan man tänka sig även innehåller områden så som Målvakt, Psykologi, Fysik och Ledarskap samt naturligtvis kompletta träningsprogram och spelsystembeskrivningar.



Var hittar man materialet

På Spelarlyftets hemsida (www.spelarlyftet.se) under knappen **Spelarutbildning** hittar du materialet i sin helhet. Där återfinns träningsprogram och spelsystemsbeskrivningar samt naturligtvis spelarutbildningsmatrisen som pdf-filer.

Det finns också möjlighet att hitta träningsprogrammen och övningarna i S2S (Fotbollen Hemligheter). S2S har använts som verktyg för att tillverka alla övningar och träningsprogram. Gå till www.s2s.net och logga in med

Användarnamn: **Talangtranare**
Lösenord: **Spelarlyftet**

Träningsprogrammen i sin helhet hittar du i kalendern under "Min Sida". Välj datum 100601 (Juni, 2010). Vill du istället titta på de enskilda övningarna (ej kopplade till något träningsprogram) återfinns dem under "Bibliotek" och "Föreningens innehåll - övningar". Välj resp. kategori I: Teknik, Anfallsspel, Försvarsspel, Mv Teknik, Fitness, System & taktik resp. kategori II: . Det går även att göra ett urval på ålder.

Frågor

Frågor och hjälp med att börja använda materialet i sin klubb lämnas av Spelarlyftets representanter. I 1:a hand vänder man sig till sin Zonutvecklare, i 2:a hand till Spelarlyftet centralt. Kontaktpersoner hittar du nedan:

Zon	Zonutvecklare (klicka på för att maila)	Telnr
Norr	Peter Westlund	0737-673588
Väster	Tommy Johansson	0708-676255
Söder	Johan Örtendahl	0709-952320
Öster	Ramiro Dalence	0737-286344
Ale/Kungälv	Glen Lökeberg	0702-350202
Härryda/Lerum	Peter Olsson	0702-277872
Centralt	Patrik Gustafson	031-7610710

Lycka till!

**Spelarlyftet –
Inspiration, Kunskap och Glädje**

