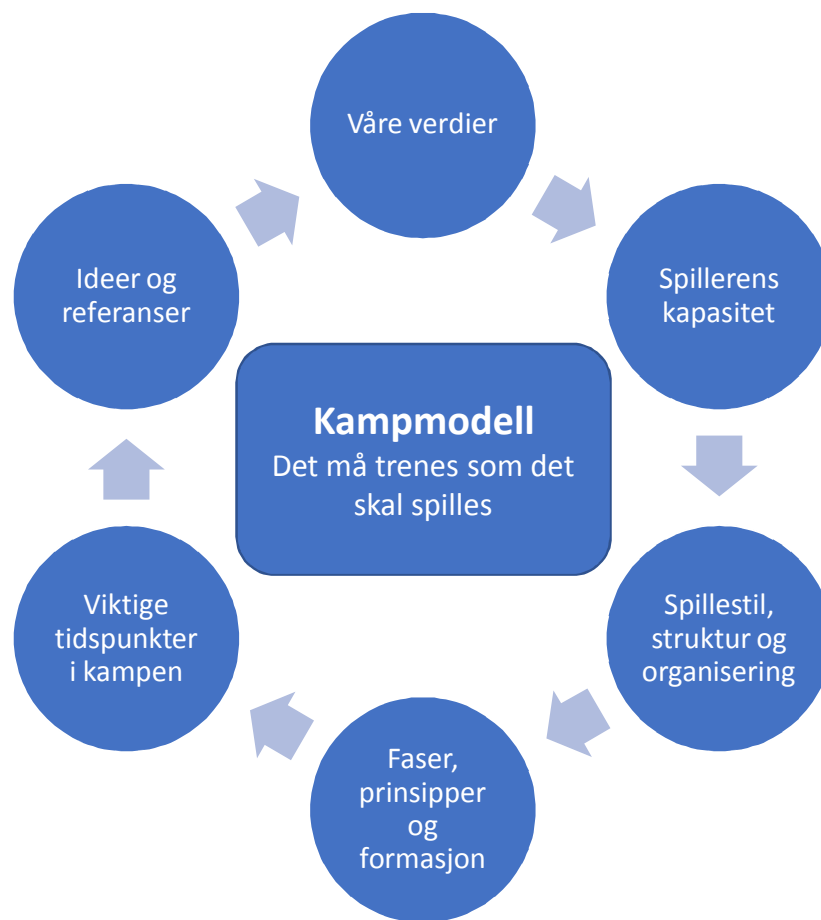




# Slik skal LKFK Spille

Hovedlinjer om hvordan LKFK skal fremstå individuelt og kollektivt





# LKFK's metodikk

- LKFK skal spille med godt humør, glede og engasjement
- LKFK skal være ballbesittende, og beherske både forsvarspill og angrepsspill
- LKFK skal alltid tørre å spille oss ut bakfra
- LKFK skal ha tempo i pasningsspillet
- LKFK skal være raske og gode i omstillingsfasen



# LKFK spilleren som vi ønsker å utvikle

- Taktisk kloke spillere som gjør gode valg i enhver situasjon
- Teknisk og fysisk skolerte spillere
- Selvstendige spillere som er motiverte med gode holdninger og tar ansvar
- Spillere med gode sosiale ferdigheter og forståelse for at fotball er en teamsport som krever godt samhold
- Spillere med sprinthurtighet og temposkifte



# Slik skal LKFK fremstå

## **Offensivt**

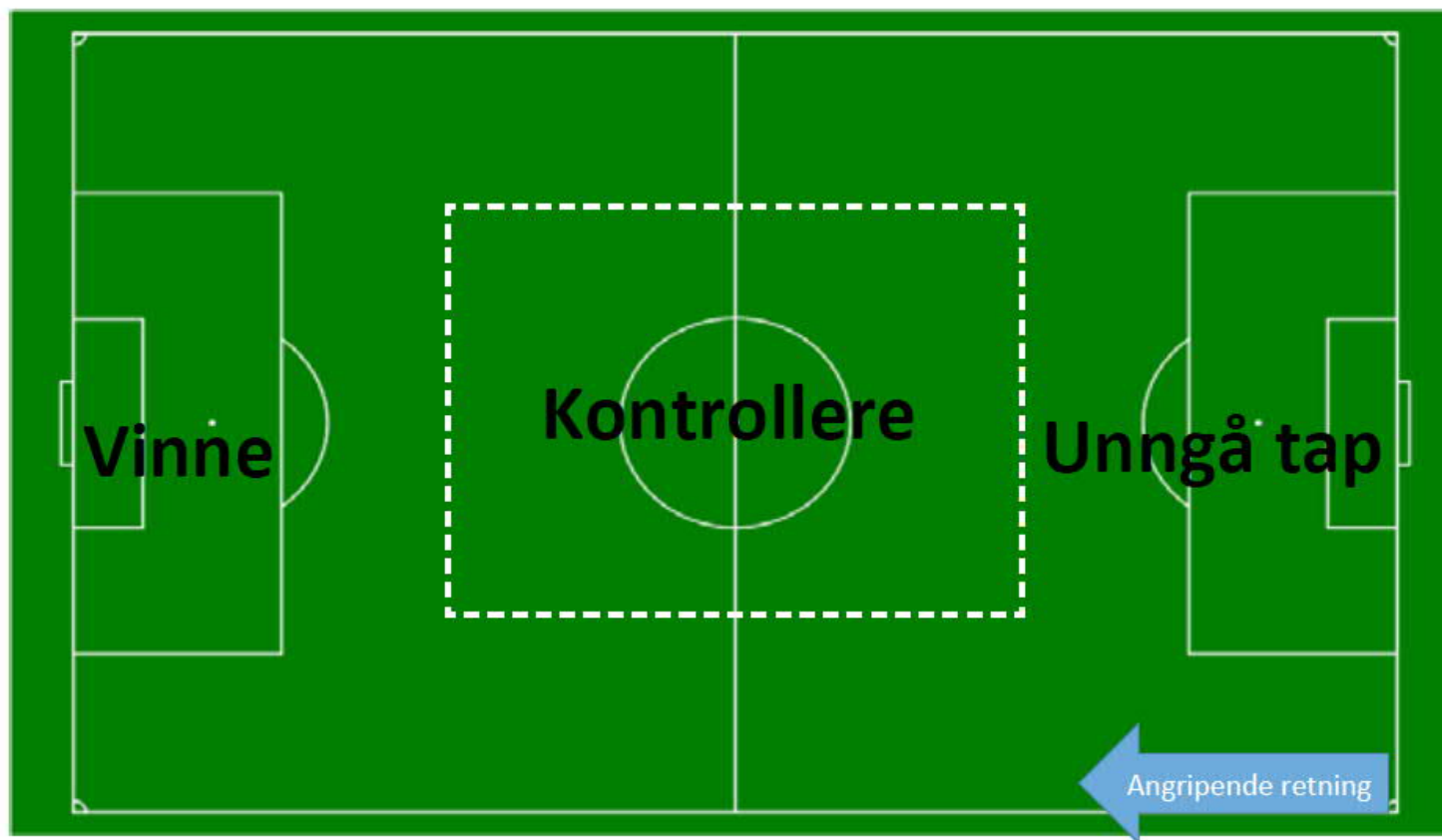
- Pasingsspill
- Tempo i bevegelser og pasninger
- Gode muligheter for ballførere
- Spille seg ut bakfra
- Gode i fasen fra forsvar til angrep

## **Defensivt**

- Disiplinerte og velorganiserte
- Gode i fasen fra angrep til forsvar
- Godt press på ballførere
- Gjenvinning i midtsonen
- Tempo i forflytninger



Vi må være best i kampavgjørende sektorer





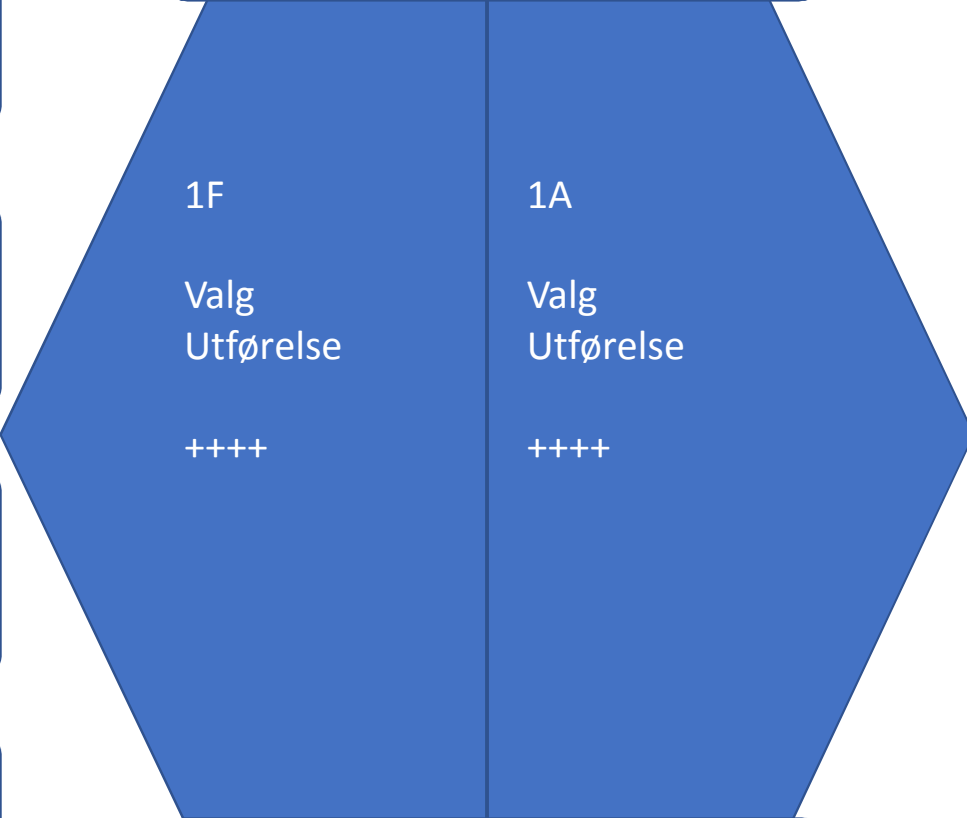
**Ballerobring**  
Se etter ledige rom, skape gjennombrudd og målsjanser

**Dødballsituasjoner**  
Soner/markering/stolper

**Omstilling**  
Være orientert  
Hurtig, max 2 sek  
Forståelse hva den andre gjør

**Etablert forsvar**  
Prioritere rom sentralt  
Korte avstander  
++

**Kontring**  
Ved ubalanse  
Lengderetning  
Max 5 pasninger



**Hindre kontring/Gjenvinning**  
1F umiddelbart i press  
2F i sikring  
Falle, nekte rom

**Angrep mot etablert**  
Spilleprinsipper  
Balltempo  
Vendinger sentralt i banen

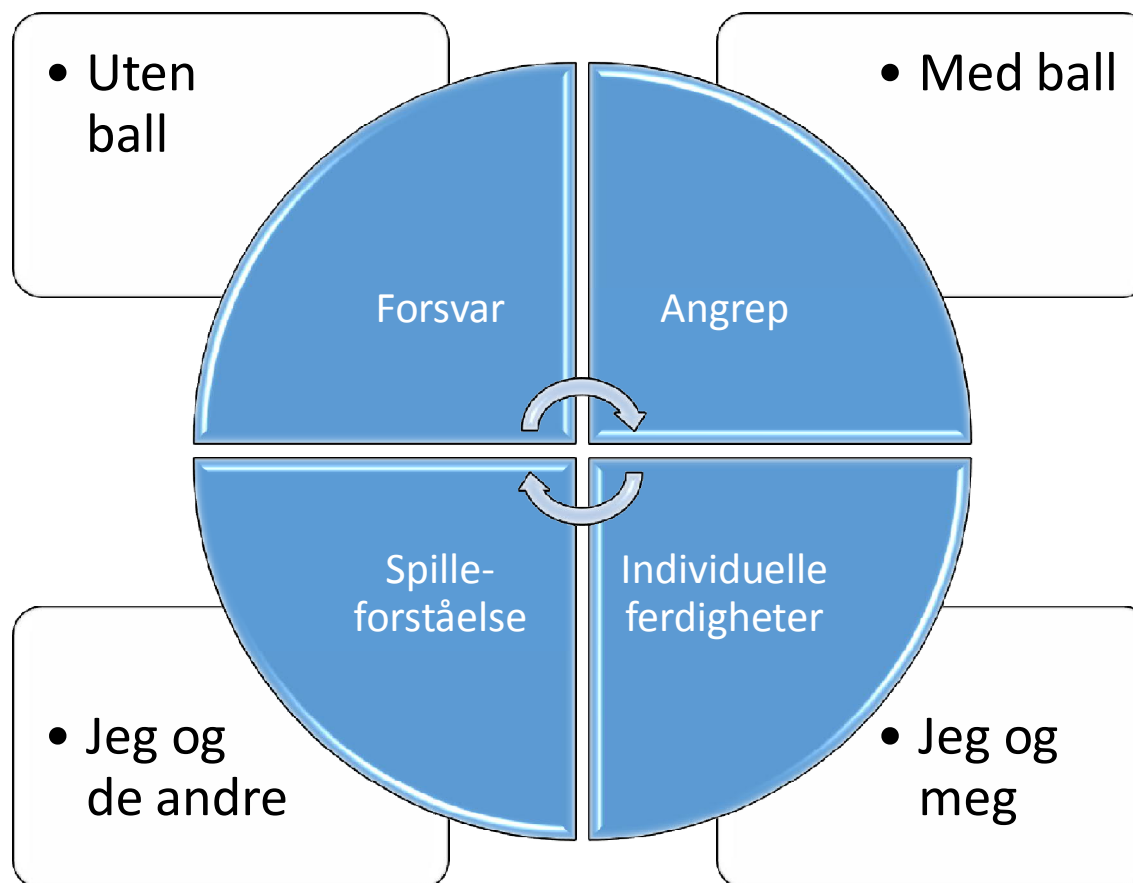
**Omstilling**  
Gjøre banen liten så hurtig som mulig  
Forståelse hva den andre gjør

**Dødballsituasjoner**  
Spisskompetanse  
Rask igangsetting

**Balltap**  
Dekke rom sentralt, vinne ball og hindre målsjanser



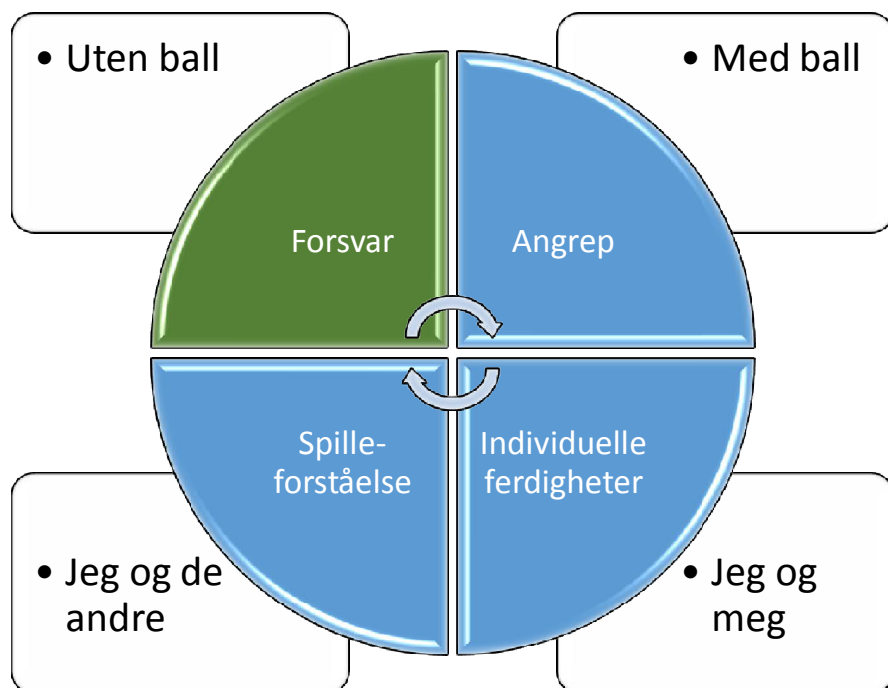
# Fokusområder







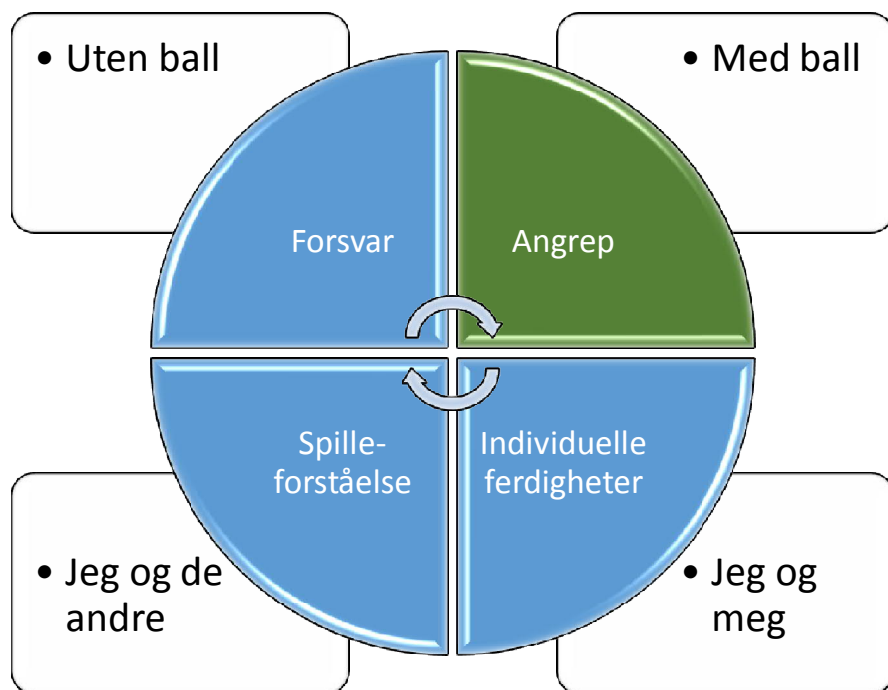
# Forsvar - treningstemaer



- 1F og 2F
- Når skal vi bremse motstander og når skal vi vinne ballen?
- Samarbeid i forsvarslinja – «tauet»
- Sette linje i forsvar
- Samhandling med keeper
- Skråstilling
- Leddenes betydning i forsvarsarbeidet
- Holde motstander feilvendt
- Hindre rom på egen banehalvdel
- Falle av / sikre medspiller
- Hva er riktig side i forsvar?
- Dødballer – hvordan forsvarer vi oss mot cornere og frispark?
- Lese motspiller, følge med på blick og kroppsspråk



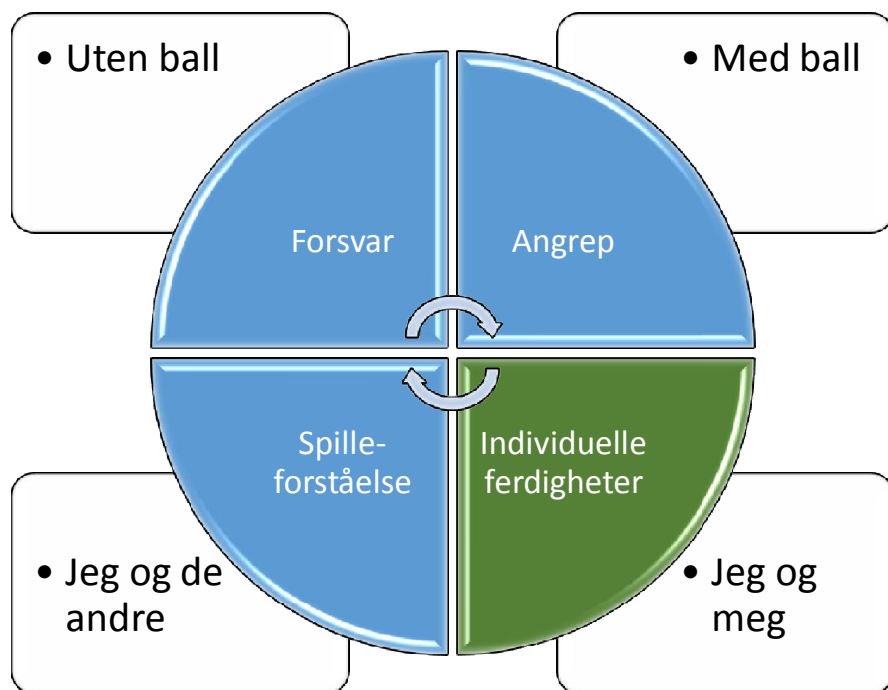
# Angrep - treningstemaer



- 1A og 2A
- Balltempo – få touch og fart i pasningene
- Skape rom for seg selv og andre
- Avslutningskvalitet
- Ferdigheter en mot en
- Spissens bevegelsesmønster
- Omstilling fra forsvar til angrep



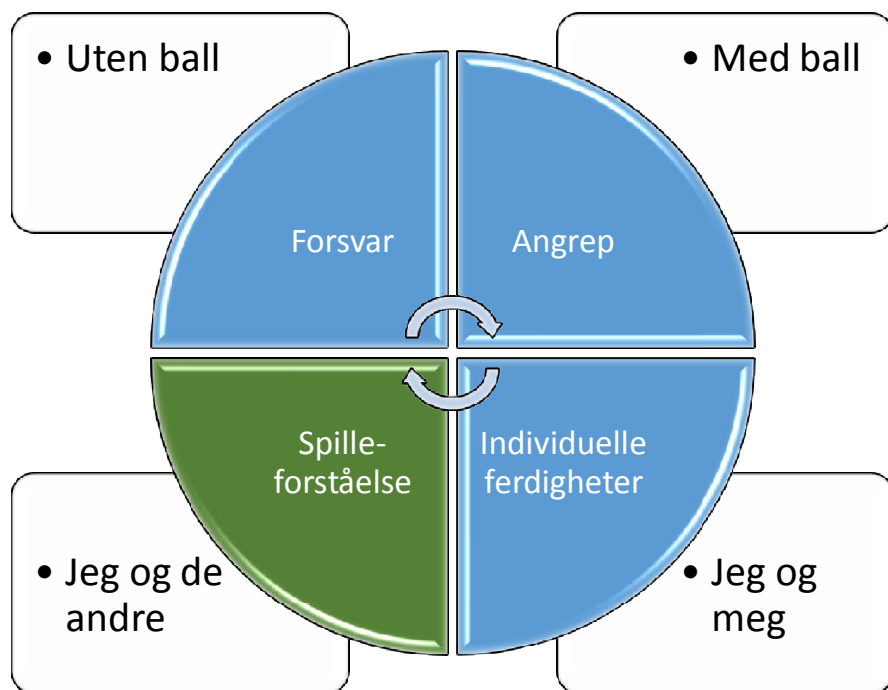
# Individuelle ferdigheter - treningstemaer



- Bruke begge bein
- Finter
- Bruke sålen aktivt
- Hurtighet med ball
- Føre ball i fart uten å miste overblikket
- Pasningskvalitet – presisjon og tempo
- Medtak og mottak
- Få kontroll på høye baller
- Skjerme ball



# Spilleforståelse- treningstemaer



- Leddenes samhandling
- Vurdering av alternativer i spill
- Utvikle evnen til å lese spillet 2-3 trekk fram
- Orienteringsevne på banen

## Oppvarmingsøvelse: F3 – Omstilling til forsvar

### Organisering

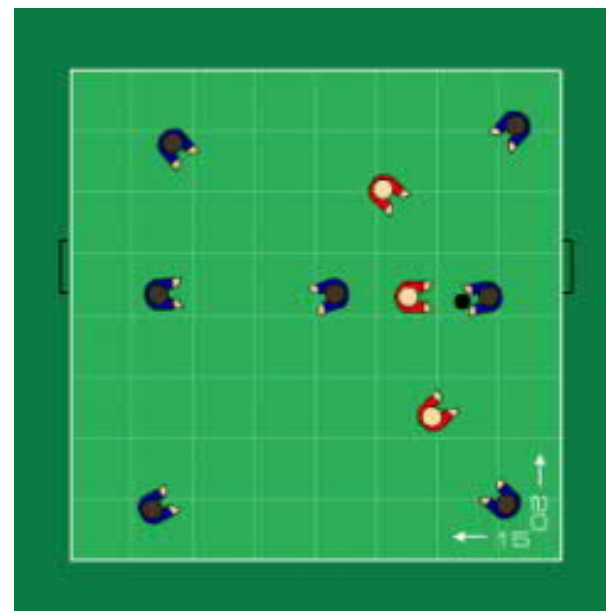
- 2 lag i en firkant, ca 20x15m. 1 lite mål på hver side.
- F.eks: 6v3, 7v3, 8v4, avhengig av antall spillere.
- Vinner blått lag ballen, kan de score mål. Rødt lag skal holde ballen i laget. Bytt ut forsvarende lag med jevne mellomrom

### Læringsmomenter

- Hurtig opp i press etter tapt ball.
- Blått lag forsvare seg som samlet lag.

### Grep/variasjoner

- Størrelse på banen.  
Antall spillere på hvert lag  
Touch



## Situasjonsøvelse: F3 – Omstilling til forsvar

### Organisering

- 2 lag, 40x20m, keeper i hvert mål.
- 1v0, 1v2,3v2,4v3
- Når angripende lag taper ballen, skal neste par ut for å angripe.
- Jentene må være klare til å sette i gang. Gjør avtaler i forkant.

### Læringsmomenter

- Hurtig omstilling fra angrip til forsvar.
- Tempo for angripende lag.
- Avslutning

### Grep/variasjoner





## Situasjonsøvelse: A2 – Tysker'n

### Organisering

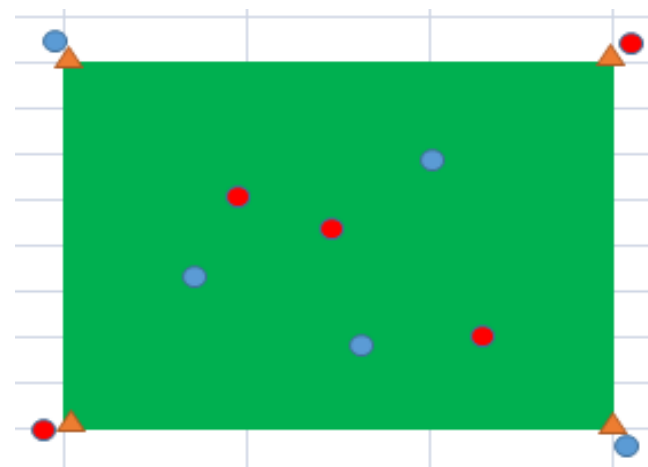
- 2 lag i en firkant, ca 20x15m.
- 6v6, 5v5

### Læringsmomenter

- Bevegelse inn og ut av rom
- Retningsbestemt medtak og mottak.
- Hurtighet med og uten ball

### Grep/variasjoner

- Touch





## Situasjonsøvelse: A3 – Stabæk - avslutninger

### Organisering

- 3 stasjoner med minst 2 på hver stasjon
- Stasjon 1: føre og avslutte i steg, deretter be om ball fra 2.
- Stasjon 2: God pasning til 1 som gir støtte, avslutte på 1 touch
- Stasjon 2-2: Slår pasning til 3 for bueløp og innlegg, 1 og 2 finner posisjon i felt.

### Læringsmomenter

- Hurtighet
- Tilslag
- Bueløp og innlegg

### Grep/variasjoner