

LKFK Spillerutvikling - Vedlegg til Sportsplan

Spillerutvikling står sentralt i LKFK's utviklingsplan og er et fellesbegrep for utvikling av fotballferdigheter og holdninger

LKFK mener at ved å ha fokus på ferdighetsutvikling, at vi tør å sette krav til innsats, og at vi gir spillerne et godt differensiert trenings- og kamppopplegg vil gi større grad av mestring og mindre frafall.

LKFK skal legge opp til at spillere kan få ulike typer utfordringer ut fra motivasjon, ferdigheter, holdning og modning.

Innhold

Generelt om Spillerutvikling	1
Differensiering	2
Egentrening	3
Mertrening	4
Hospitering	5
Fotballskoler - LFK FotballXtra og UngdomsXtra	7
IØFK Sone- og Kretstiltak	8
LKFK Spilleren	10
LKFK Spilleren - Rollebeskrivelser	11

Generelt om Spillerutvikling

Sentralt i god Spillerutvikling er fokus på ferdighetsutvikling. All treningsaktivitet i LKFK skal inneholde del-elementer fra følgende fotballferdighetsområder:

1. **Individuell ferdighet (teknisk)**
2. **Relasjonell ferdighet (taktisk)**
3. **Strukturell ferdighet (strategi)**
4. **Spill ferdighet (kamp)**



Delferdigheter:

1. Individuell (Alene)	2. Relasjonell (Med)
<ul style="list-style-type: none"> • Ballkontroll og føring • Pasninger • Demping • Vendinger • Finter • Skudd • Heading • Fysikk (kondisjon, spenst, styrke) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasningsspill , overtall/ undertall • Gjennombrudd, kontrung • Ballbesittelse • Innlegg • 1A og de andre • 1F og de andre
3. Strukturell	4. Spill (Mot)
<ul style="list-style-type: none"> • 3'er: 1-2 og 2-1 • 5'er: 2-2-1 og 3-2 • 7'er: 3-3-1 og 2-4-1 • 11'er: 4-5-1 og 4-3-3 	<ul style="list-style-type: none"> • 3'er, 5'er, 7'er, 11'er

Differensiering

Å differensiere handler om å gi alle best mulig klima for mestring og utfordringer. Som oftest har man store forskjeller i ferdighetsnivå mellom spillerne på et lag. Et virkemiddel for å gjøre treningen morsom og lærerik for alle er å differensiere deler av treninga.

Differensiering betyr å gi ulike utfordringer til spillerne ut i fra ferdighetsnivå. Innenfor verdirammen som er satt, ønsker NFF og LKFK å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning.

Differensiering skal derfor alltid benyttes for alle aldersgrupper i LKFK.

Hva differensiering ikke er:

For å feie all tvil vekk: kommer her ei liste hva differensiering ikke er:

- Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de trene på ulike steder eller på ulike tidspunkt.
- Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå og la de forbli delt hele året
- Det er å dele treningsgruppa i to eller tre nivå å la de spille i ulike serier med vanntette skott i mellom

Egentrening

Alle spillere som ønsker å forbedre teknikk og fysikk oppfordres til å ta initiativ til dette gjennom egentrening.

LKFK ønsker spillere som tar ansvar for egen utvikling. De som legger ned flest egentreningstimer er statistisk sett de som blir best på lang sikt.

Styrke, hurtighet, kondisjon og ballbehandling er veldig enkelt å trene på egenhånd, og er særdeles viktig for alles utvikling.

Eksempler til egentrening:

Styrke	Pushups 10x3 rep	Situps 10x3 rep	Planke 3x30 sek
Hurtighet	10m Sprint 1 min pause pr løp 10 rep	20m Sprint 1 min pause pr løp 10 rep	
Kondisjon	Pyramideløp 20m-80m-200m- 400m-200m-80m- 20m 10 sek pause pr dist	Intervall 30 sek løp (80%) 2 min pause 10 rep	
Ballbehandling	Heading, Triksing, Skudd, Førning, Pasning etc	Småspill	Fotballtennis

Mertrening

Vi ønsker at spillere trener så mye som mulig. I Barn- og ungdomsfotball vil det i perioder ikke være mulig å tilby mer enn 1-3 treninger pr uke på grunn av kapasitetsutfordring på anlegg- og eller trenersiden.

I Barnefotball tom J11 tilbys ikke hospiteringsordninger, så her er det viktig å organisere mertrening med eldre LKFK lag eller LFK for de som ønsker. Vi oppfordrer flere jenter til å trene med gutter frem til 11-12 års alder.

I Ungdomsfotball tilbys hospiteringsordninger med visse kriterier. De spillere som ikke har ferdigheter for hospiteringsspill, men likevel viser treningsiver og gode holdninger kan tilbys mertrening med eldre LKFK lag sammen med differensiert breddegruppe.

Hospitering

Hospitering er et viktig virkemiddel for klubbens spillerutvikling, og gjelder for spillere fra 12 år. Det skal ikke foregå hospitering i aldersgruppen 6-11 år.

I spesielle tilfeller kan dette fravikes men krever dialog med SpU/SL.

De beste spillere som har innehar fotballferdigheter som er over sitt eget årstrinn bør tilbys hospitering. Gjelder dette mange spillere må man lage en roteringsordning. Det anbefales ikke et flere enn 4 spillere hospiterer samtidig.

Hospitering skal utelukkende foregå opp til differensiert toppgruppe på trinnet over. En hospiteringsspiller skal kunne markere seg godt, både teknisk og relasjonelt, på trinnet over. Modenhet er en viktig faktor innen hospitering.

Hospitering tilbys for 4 uker av gangen.

Hospitering tilbys ikke utelukkende på ferdigheter (teknisk og taktisk).

Dersom spilleren ikke har topp treningsoppmøte på eget lag/trinn, viser dårlige holdninger ovenfor medspillere eller støtteapparat, eller ikke er moden for å spille utenfor sitt faste lag, skal hospitering ikke tilbys.

Planlegging og Evaluering av hospitering foretas i Trenerforum. Dersom det i evaluering kommer frem at spiller ikke holder nivå, kun tar enkle og trygge valg, ikke tør å utfordre seg selv eller nye medspillere, kan hospitering opphøre.

Vel så viktig som hospitering er at spiller tar med seg erfaring ned i egen årgang, og står frem på sine treninger med samme intensitet og kraft som opplevd på trinnet over.

Kriterier for deltakelse Hospitering:

- Ønsker å trene mer
- Er moden for å trene utenfor eget årgang
- Innehar tekniske og relasjonelle ferdigheter som er over sitt eget årstrinn
- Viser gode holdninger gjennom:
 - topp treningsoppmøte
 - å være punktlig og konsentrert på trening
 - å være mottakelig for coaching
 - å yte maksimalt på trening
 - å opptre støttende og inkluderende ovenfor medspillere

Retningslinjer for Hospitering:

- Tilbudet kan gjelde både trening og kamp
- Tilbudet betinger inkludering i differensiert toppgruppe
- Tilbudet gjelder for 4 uker av gangen, deretter revidering i Trenerforum
- Spiller tilhører sin egen årsklasse
- Spiller melder forfall til hosp.trener
- Gjelder dette mange spillere, må hovedtrener lage en rulleringsliste
- Majoriteten av treninger er på hosp.lag – 60/40
- Spiller benyttes primært i sin vante rolle i kampsituasjon
- Det skal være dialog mellom hosp.trener og trener eget lag

Rutine for Hospitering:

(A) = Hovedtrener til spiller (eget lag)

(B) = Hospiterende Hovedtrener (hospiterende lag)

(C) = Spillerutvikler

- Hospitering initieres av **(A)**
- **(A)** kontakter **(B)** og evt **(C)**, som lager ukeplan for 4 uker
- **(A)** avklarer med spiller og foresatte om hospiteringen. Spilleren/foresatte har siste ordet i dette
- Hospiteringen avklares og evalueres i trenerforum
- Skjema for «Hospitering i LKFK» fylles ut og holdes ajour til enhver tid

Fotballskoler - LFK FotballXtra og UngdomsXtra

LFK arrangerer FotballXtra for 4-5 klasse, 5-7 klasse og 8-9 klasse.

FotballXtra er et tilbud for de som vil litt Xtra og som ønsker et kvalitetstilbud i tillegg til den trening de har på eget lag i LKFK.

FotballXtra 4-5 kl og 6-7 kl

Er åpen for elever fra alle byskolene uavhengig av klubbtilhørighet.

Aktiviteten foregår i perioden 1 september til 30 mai.

Spillere melder seg selv på tiltaket.

UngdomsXtra 8-10 kl

Er åpen for et utvalg elever fra alle byskolene uavhengig av klubbtilhørighet.

Aktiviteten foregår i perioden 1 september til 30 mai.

LKFK melder på spillere til tiltaket.

LKFK anbefaler flest mulig spillere om å melde seg på LFK's FotballXtra.

Kriterier for deltakelse LFK UngdomsXtra 8-10 kl:
<ul style="list-style-type: none">• Ønsker å trene mer• Innehar fotballferdigheter som er jevnt over gjennomsnitt på eget årstrinn• Har topp treningsoppmøte
Retningslinjer for LFK UngdomsXtra 8-10 kl:
<ul style="list-style-type: none">• LFK FotballXtra's rutiner gjelder for tiltaket
Rutine for LFK UngdomsXtra 8-10 kl:
<ul style="list-style-type: none">• Hovedtrener for J13 og J14 identifiserer spillere som kan/ ønsker å delta på tiltaket, og melder dette til Spillerutvikler• Spillerutvikler melder på spillere til LFK FotballXtra

IØFK Sone- og Kretstiltak

Fra J12 til J16 arrangerer IØFK spillerutviklingstiltak som følger NFF landslagsskolen. Denne starter med lokale uttak spillere til sonespill, og deretter kretsspill, regionspill og til slutt landslag.

IØFK gir hver klubb mulighet til å melde på 4 spillere til Sone-uttakstrening hver høst. De siste årene har LKFK fått dispensasjon til å melde opp flere enn 4 spillere. Egne interne uttakstreninger kan være aktuelt å gjennomføre dersom antallet spillere som bør inviteres er høyt.

Det koster 300,- pr spiller å delta på sone/krets tiltak. Det er derfor viktig at man er ambisiøs og gir denne aktiviteten 1.prioritet, dersom man ført har valgt å delta.

LKFK har som ambisjon å ha flest mulig spillere på IØFK`s sonelag og kretslag.

Kriterier for deltakelse IØFK Sone/Krets:
<ul style="list-style-type: none">• Ønsker å trene mer• Innehar fotballferdigheter som er over gjennomsnitt på eget årstrinn• Har topp treningsoppmøte• Er "tilstede" og konsentrert på treninger. Lever seg inn i aktiviteten og gjør alt for å vinne sin duell• Tester egne grenser. Prøver på det en ikke klarte i går, utfordrer den beste på laget og tar det ekstra draget• Er nysgjerrig og reflektert. Tenker igjennom "hva var det jeg gjorde bra, og hvorfor?", "Hva kunne jeg gjort bedre?".• Innhenter aktivt kunnskap, og lytter til råd og veiledning fra trenere og medspillere
Retningslinjer for IØFK Sone/Krets:
<ul style="list-style-type: none">• IØFK's retningslinjer gjelder for tiltaket
Rutine for IØFK Sone/Krets:
<ul style="list-style-type: none">• Hovedtrener for J12 og J13 identifiserer spillere som kan/ ønsker å delta på tiltaket, og melder dette til Spillerutvikler• Spillerutvikler nominerer spillere til IØFK i August hvert år

LKFK Spilleren

En overordnet målsetning for klubben er at en spiller gjennom barne- og ungdomsfotballen har øvd på og utviklet gode tekniske, relasjonelle, fysiske ferdigheter, samt gode holdninger.

Eks på delferdigheter:

Teknisk	Taktisk	Fysisk	Holdning
<ul style="list-style-type: none"> • Pasning, kort • Pasning, lang • Skudd/tilslag • Mottak • Medtak • Demping • Dribling og finter (1A) • Førning med ball • Løp/spurt med ball • Takling (1F) • Heading • Innkast • Utspill og utkast 	<ul style="list-style-type: none"> • Rolleforståelse • Lese spill • Plassering (2A) • Markering (2F) • Kommunikasjon • Holder roen i presset situasjon • Benytte støttepasninger • Timing • Møte utspill • Falle av • Ta av for press (medtak) • Offside 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasjon • Balanse • Spenst • Løpsteknikk • Hurtighet • Styrke • Kondisjon og utholdenhet • Arbeidskapasitet 	<ul style="list-style-type: none"> • Humør • Lederegenskap • Rose medspillere • Punktlighet • Orden • Konsentrasjon • Innsats • Oppmøte • Beskjeder

Vi ønsker gjennom systematisk arbeid å utvikle følgende type spillere

- Teknisk, Taktisk og Fysisk skolerte spillere
- Spillere med høy Sprinthurtighet og kapasitet til eksplosive Temposkifter
- Taktisk kloke spillere som gjør gode valg i enhver situasjon
- Selvstendige spillere som er motiverte med gode holdninger og tar ansvar
- Spillere med gode sosiale ferdigheter og forståelse for at fotball er en lagsport som krever godt samhold



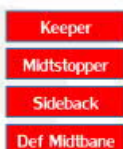
LKFK Spilleren - Rollebeskrivelser

LKFK følger NFF's plan for Landslagsskolen, og deriblant følgende rollebeskrivelser for spillere



Landslagsskolen

Versjon 2018



Rollebeskrivelser



Statoll | VI STØTTER
MØRGENDAGENS HELTER

KEEPEREN

Den norske keeperen er bevisst i rollen og tar ansvar. Han/hun kommuniserer tydelig og er opptatt av relasjoner og samhandling. Nysgjerrig, uredd, allsidig atlet som er trygg med ballen i beina og har god spillforståelse. Han / hun behersker alle teknikker ved ulike trusler mot mål og redder det «lille ekstra». Utstråler en offensiv trygghet (ro), er bestemt og gjør raske gode beslutninger.

NØKKELSITUASJONER:

A1: Bearbeidingsfasen

A2: Igangsettinger etter ballerobring.

F3: Distanse- og næravslutninger.

F3: Innleggssituasjoner

F3: Gjennomspillssituasjoner

F3: Dødballsituasjoner imot på egen tredjedel





MIDTSTOPPEREN

Den norske midtstopperen behersker sonedeforsvar og er spesielt god til å vurdere hvilke rom man skal beskytte når. Midtstopperen flytter beina fort, vinner dueller i lufta og legger all sin stolthet i å blokkere / nekte avslutninger mot eget mål. I angrepsspillet er midtstopperen rolig med ballen og evner å sette i gang et enkelt og presist pasningsspill.

NØKKELSITUASJONER:

A2: Situasjoner som 1A hvor det er rom å utnytte fremover

F1: Situasjoner hvor laget presser høyt

F3: Feilvendt / rettvendt 1A utenfor 16. - meteren

F3: Situasjoner innenfor egen 16.- meteren

F3: Innleggssituasjoner.



SIDEBACKEN

Den norske sidebacken lever seg 100 prosent inn i spillet, og er til enhver tid forberedt på aksjoner både i forsvar og angrep. Sidebacken har stor hurtighet, ikke minst ved omstillinger og evner å gjenta hurtige løp mange ganger i løpet av kort tid. Han/hun framstår som ærgjerrig i forsvar i 1 mot 1-situasjoner og legger sin stolthet i å vinne ball og nekte innlegg. I angrepsspillet evner sidebacken å kontrollere ballen i fart og er hele veien på utkikk etter situasjoner hvor han/hun kan bli med fremover, sette opp overtall og komme til innlegg.

NØKKELSITUASJONER:

A2: Utnytte rom framover i banen som 1. angriper

A2: Situasjoner hvor vi vender spillet

A3: Angrepssituasjoner på siste tredjedel. - Innlegg

F3: 1 mot 1 - eller 1 mot 2- situasjoner i banens sidekorridor

F3: Innlegg fra motsatt sidekorridor





BALANSERENDE MIDTBANE

Den balanserende midtbanespilleren er den som styrer tempoet og rytmen i angrepsspillet gjennom kloke valg med og uten ball. Han/hun vurderer hele veien når fremover, når bakover, når vende?

Han/hun legger stor stolthet i å slå presise pasninger til rett tid. Uten ball jobber midtbanespilleren kontinuerlig for å være ett trekk i forkant gjennom god orientering og gode vinkler til ballfører.

Den balanserende midtbanespilleren utmerker seg i forsvarsspillet med å være svært god til å vurdere balanseforhold og styrer videre topp – presset og holder laget strukturelt sammen.

A2: Situasjoner hvor man er rettvendt/ sidevendt ballfører og under tett press.

A2: Situasjoner hvor man er rettvendt ballfører og ikke under tett press.

A2: Situasjoner i angrep hvor det er klima for å vende spillet.

F1: Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen (gjenopprette balanse / gjenvinning).

F2: Situasjoner hvor laget taper ballen lavere i banen.



INDRELØPEREN

Indreløperen er ekspert på å identifisere rom og gjøre seg spillbar bak motstanders forsvarslinjer. Indreløperen er flink til å ta av press og har effektive touch slik at han / hun evner å ta med ballen inn i farlige rom. Indreløperen er hele veien parat til å skape overtallsituasjoner i motstanders boks.

I forsvar er indreløperen en løper i ordets rette forstand. Han / hun skal rive opp motstanders forsøk på spill etter at vi har tapt ballen og er god til å lese «presseøyeblikk». I etablert forsvar er indreløperen en svært viktig presse og sikringsspiller.

NØKKELSITUASJONER:

A2: Situasjoner hvor det er potensial til å bli spilt opp fra bakre ledd

A3: 1A -situasjoner i mellomrom

A3: Innlegg og avslutningssituasjoner

F1: Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen

F2: Situasjoner hvor laget taper ballen lavere i banen

OFFENSIV MIDTBANE

Den offensive midtbanespilleren har en stor vilje og evne til å gjøre en forskjell, primært gjennom å skape ubalanse. Han/hun er god til å gjøre seg spillbar og videre håndtere ballen under tett press.

Han/hun har spisskompetanse på å identifisere og forutse rom og bevegelser fremover i banen, og har ofte assist på sjanser og mål. Den offensive midtbanespilleren har sin utgangsposisjon bak spissen i angrep.

NØKKELSITUASJONER:

A2: Situasjoner med potensial til å bli feilvendt ballfører i mellomrom.

A2: Situasjoner med potensial til å bli rettvendt ballfører i mellomrom.

A3: Avslutningssituasjoner (distanse og innenfor boksen)

F1: Situasjoner i forsvar hvor laget mister ballen høyt i banen.



KANTSPILLEREN

Den norske kanten har sin utgangsposisjon bredt i banen i forsvar. Han / hun har stor løpskapasitet og er bevisst sin viktige rolle i gjenvinningsituasjoner og etablert forsvar.

I angrep er kantspilleren bevisst på å bruke sin spisskompetanse til det beste for laget. Det betyr at noen er mer klassiske gjennombruddskanter, mens andre søker rom innover i banen.

NØKKELSITUASJONER:

A3: Situasjoner på siste tredjedel hvor ballfører på eget lag er rettvendt

A3: Situasjoner hvor man er rettvendt 1 angriper i sidekorridor

A3: Innlegg fra motsatt sidekorridor

A3: Avslutningssituasjoner.

F1: Situasjoner i forsvar hvor laget mister ballen høyt i banen.



SPISSEN

Den norske spissen har fysisk spisskompetanse gjennom stor hurtighet og/eller duellstyrke. Den norske spissen er brutal med tanke på å utnytte rom bak motstanders forsvarslinje. Han/hun har en stor vilje til å score mål og avgjøre kamper, og har evnen til å avslutte kontrollert med både hodet og begge bein innenfor 16-meteren. Den norske spissen jobber hardt både i forsvar og angrep.

NØKKELSITUASJONER:

A3: Situasjoner på siste tredjedel hvor ballfører på eget lag er rettvendt

A3: Innleggssituasjoner (tidlige innlegg og innlegg fra dødlinje).

A3: Situasjoner hvor man har ballen i beina og det er potensial for avslutning.

A2: Situasjoner hvor man blir spilt opp feilvendt i mellomrom.

F1: Situasjoner hvor laget taper ballen høyt i banen.

F1: Situasjoner hvor laget presser høyt

