

# Sportsplan for Lillehammer Kvinnefotballklubb

2019 - 2023

“Flest mulig – lengst mulig – best mulig”



## Innhold

1	Innledning .....	4
1.1	Misjon, visjon og verdier.....	4
1.1.1	Misjon .....	4
1.1.2	Visjon.....	4
1.1.3	Verdier .....	5
1.2	Sportslige Mål .....	5
1.3	Fair Play .....	6
2	Retningslinjer på feltet.....	6
2.1	LKFK treneren .....	6
2.2	LKFK spilleren .....	7
2.3	Retningslinjer Barnefotball (6-12 år).....	7
2.3.1	Organisering .....	7
2.3.2	Seriespill .....	8
2.3.3	Spilletid.....	8
2.3.4	Bylag - Samarbeid mellom grendelagene .....	8
2.3.5	Turneringer .....	9
2.3.6	Mertrening og hospitering .....	9
2.4	Retningslinjer Ungdomsfotball (13-17 år) .....	9
2.4.1	Organisering generelt .....	10
2.4.2	Organisering J13-J15.....	10
2.4.3	Organisering J17 .....	10
2.4.4	Seriespill.....	11
2.4.5	Spilletid .....	11
2.4.6	Turneringer .....	12
2.4.7	NMJ16 og NMJ19 .....	12
2.5	Retningslinjer Seniorfotball .....	13
2.5.1	Organisering .....	13
2.5.2	Seriespill .....	13
2.5.3	Spilletid.....	13
2.5.4	Turneringer .....	13
3	Treningshverdag .....	14
3.1	Prinsipper for veiledning og trening .....	14

3.2	LKFK modellen .....	15
3.3	LKFK uka.....	17
3.4	Fokus på spillerutvikling og en god treningshverdag.....	17
4	LKFK Kamphverdag.....	19
5	Dommerutvikling .....	20
6	Vedlegg .....	20

## 1 Innledning

Sportsplanen danner grunnlaget for all sportslig aktivitet i Lillehammer Kvinnefotballklubb og er et viktig verktøy for alle trenere i klubben. Sportsplanen revideres jevnlig av klubbens sportslige leder i tett samarbeid med klubbens trenere og besluttet av klubbens styre. Gjeldende plan er revidert i November 2018 og gjelder for perioden 2019-2023.

Den skal være styrende for den enkelte trener og lagleders arbeid med spillerutvikling, og bidra til forutsigbarhet og en rød tråd i fotballaktiviteten. Det forventes derfor at alle som engasjerer seg i klubben kjenner til innholdet i planen og følger de samme hovedprinsippene slik at vi sikrer en god kvalitet på det arbeidet som legges ned.

### 1.1 Misjon, visjon og verdier

#### 1.1.1 Misjon

##### **Være Lillehammer og hele Gudbrandsdalens samlende senter for jentefotballen**

LKFK ønsker å være en klubb som skal utvikle flest mulig jenter til å nå sitt potensial. Dette skal vi få til igjennom god kvalitet på våre egne treninger, men også søke samarbeid med lokale klubber for å gjennomføre tiltak sammen for å utvikle jentene i sitt nærmiljø. I tillegg skal vi innhente referanser og samarbeid hos andre klubber som kommer områdets jenter til gode.

#### 1.1.2 Visjon

##### **Flest mulig - Lengst mulig – Best mulig**

LKFK er en breddeklubb som skal skape god kvalitet i alt vi gjør. Det er lov å delta fordi vennene gjør det, og det er lov å ha et ønske om å bli god. Uansett skal alle forholde seg til de retningslinjer som klubben legger. En satsning på alle vil resultere i at mange får oppleve grunnverdier som idretts glede, fellesskap og helse, og medføre at mange fortsetter med idrett. Dette fører til at veldig mange synes at LKFK er en trygg og god klubb å være i, både idrettsmessig og sosialt.

### 1.1.3 Verdier

Våre verdier skal være tydelige og reflekteres i alle ledd i vår klubb. Klubben forventer at dette etterleves av styret, administrasjon, trenere, spillere, foreldre og andre bidragsytere rundt klubben.

<b>Fotballglede</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fotballglede, muligheter og utfordringer for alle</li><li>• Vi spiller fotball fordi det er gøy</li><li>• Glede og vennskap på trening og i kamp</li></ul>
<b>Lagånd</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• I LKFK gir vi hverandre energi gjennom positivitet og et genuint ønske om å spille hverandre gode</li><li>• Lagånd er viktig i all klubbaktivitet</li><li>• En god lagånd vises gjennom at vi står sammen som et lag enten vi vinner eller taper</li></ul>
<b>Stolthet</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vi er stolte medlemmer av LKFK</li><li>• Vår klubblogo og vår drakt bæres med stolthet</li><li>• Vi er stolte over å tilhøre en klubb og et lag som er inkluderende og som alltid opptrer med respekt overfor lagvenninner, motstandere og dommere</li></ul>
<b>Nytenkende</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• I LKFK er vi utviklingsorienterte, målbevisste, nysgjerrig og ambisiøse</li><li>• Vi søker utvikling for å øke kvaliteten i alle ledd</li><li>• Vi skal tørre å prøve ut nye ting basert på kreativitet og kompetanse</li></ul>

## 1.2 Sportslige Mål

Hovedmål for LKFK:

- LKFK skal ha et organisert sportslig tilbud til alle jenter
- LKFK skal være ledende på spillerutvikling
- A-laget skal ligge i toppen av 2.divisjon i 2023

Delmål:

- Ha lag i alle årsklasser fra og med 1.klasse
- Være representert med spillere på kretsens landslagsskoler for alle årganger
- Være representert med keeper på kretsens landslagsskoler for alle årganger
- Minst 3 spillere fra siste års J17 skal være på A-laget
- Rekruttlag som er etablert i 3.divisjon i 2023
- Utvikle en stall som kan kjempe om opprykk i 2020
- Etablere egen utviklingsgruppe i ungdomsfotballen
- Aktivt utvikle trenerkompetanse

Mer detaljer rundt spillerutvikling og keepertrening finnes i respektive vedlegg.

### 1.3 Fair Play

I LKFK setter vi Fair Play høy, og vi forventer at både spillere, trenere og foreldre har dette med seg i alle situasjoner. I dette ligger god oppførsel mot medspillere, motspillere, trenere, dommere, foreldre, supportere og alle andre vi kommer i kontakt med i fotballhverdagen.

Fair play handler om:

- respekt på og utenfor banen
- å skape trivsel og trygghet, som grunnlag for å skape utvikling både sportslig og menneskelig
- å gi alle som ønsker det en plass i idretten
- å være bevisst på egne holdninger og verdier
- å være bevisste på verdien av deltakelse i idretten
- å inkludere
- å skape positivitet
- å vise mot
- å skape tillit
- å se og anerkjenne
- å være bevisst på egen rolle (spiller, kampleder, trener, lagleder, foresatt, besteforelder, klubbmedlem, tilskuer)
- å gi alt – alltid
- å si NEI til rasisme og mobbing

Alle spillere i LKFK Ungdomsfotball skal undertegne Fair Play Holdningskontrakt.

Hvert år kåres årets fair play spiller for hvert lag på klubbens avslutning, denne spilleren er stemt frem av de andre spillerene på laget.

## 2 Retningslinjer på feltet

### 2.1 LKFK treneren

LKFK stiller krav og har følgende forventninger:

- Møter presis og godt forberedt til hver trening og kamp
- Forstår og er lojal mot klubbens visjon, verdier, mål og retningslinjer
- Har et positivt engasjement for å fremme fotballgleden til alle jenter på laget
- Har evne til å lage en god utviklingsarena der alle jenter får en balanse mellom mestring og utfordring
- Opptatt av å utvikle hele spilleren
- Vilje og lyst til å utvikle seg som trener, både personlige egenskaper og igjennom trenerkurs
- Vilje og lyst til å dele egen kompetanse med andre i klubben
- Vise respekt ovenfor alle i klubben
- Være en god ambassadør for klubben i alle sammenhenger, herunder i møte med motstandere, dommere, andre lag sine spillere og foreldre

- Hovedtrenerne i ungdomsfotballen skal ha minst grasrotkurs
- Trenerne i barnefotballen forventes å gjennomføre trenerkurs

Mer detaljer vedrørende trenerens rolle og forventninger finnes i klubbhåndboka.

## 2.2 LKFK spilleren

LKFK stiller krav og har følgende forventninger:

- Møte presis til trening
- Sørge for å stille med riktig utstyr
- Motivert for å spille fotball i LKFK
- Lojal mot klubbens visjon, verdier og retningslinjer
- Møter alltid presis, og gir beskjed dersom spilleren ikke kommer
- Viser respekt og er inkluderende for alle i klubben, enten det er medspillere, trenere, foreldre eller andre
- Setter pris på og bidrar aktivt til at klubben har et godt miljø
- Være en lagspiller både på og utenfor banen
- Gradvis utvikler et forhold til egne ambisjoner og forventninger og er positiv til å teste egne grenser
- Være en god fair play ambassadør for klubben i alle sammenhenger, herunder i møte med motstandere, dommere, andre lag sine spillere og foreldre

Av LKFK kan spilleren forvente:

- Et forutsigbart og differensiert sportslig opplegg som møter spillerens forventninger
- LKFK er opptatt av å utvikle hele spilleren som menneske og fotballspiller

## 2.3 Retningslinjer Barnefotball (6-12 år)

Barnefotballen skal:

- Stimulere til aktivitet
- Ha tilbud til alle som vil spille fotball
- Vektlegge lek, sosialisering og tilhørighet
- Ha fokus på mestring, motivasjon, trivsel og glede
- Gjennom differensiering trene på tekniske basisferdigheter og spilleforståelse

### 2.3.1 Organisering

Våren i 1.klasse etableres det fotballag i de ulike grendene med seriespill.

Lagene navngis etter hvilken skolekrets de tilhører (eks J6 Søre Ål).

Lag etableres med flest mulig trenere og lagledere. Det anbefales 1 trener og lagleder pr 8 spillere.

Mer detaljer rundt støtteapparatet og rollebeskrivelser finnes i klubbhåndboka.

	J7	J8	J9	J10	J11	J12
<b>Trening</b>	Søre Ål	Søre Ål	Søre Ål	Søre Ål	Søre Ål	Søre Ål
	Hammartun	Hammartun	Hammartun	Hammartun	Hammartun	Hammartun
	Nordre Ål	Nordre Ål	Nordre Ål	Nordre Ål	Nordre Ål	Nordre Ål
				Bylag Felles	Bylag Felles	Bylag Felles
<b>Kamp</b>	1 lag pr. 8 spillere	1 lag pr. 8 spillere	1 lag pr. 8 spillere	1 lag pr. 8 spillere	1 lag pr. 8 spillere	1 lag pr. 8 spillere
						Bylag J13 1/2 div

### 2.3.2 Seriespill

Til seriespill er det viktig at det meldes på tilstrekkelig med lag, slik at alle spillere får spilt 1 kamp i uka under kampsesongen.

5er fotball – max 8 spillere i kamptroppen

7er fotball – max 10 spillere i kamptroppen

Lagsammensetningen skal ta utgangspunkt i prinsippet om jevnbyrdighet. Hvis årstrinnet har flere lag skal man forsøke å lage jevne lag slik at alle har like forutsetninger for gode lagprestasjoner på banen. Vi skal ha fokus på spillerutvikling, og dette får vi igjennom god veiledning og jevne fotballkamper. Det skal ikke være fokus på å vinne kamper fremfor spillerutvikling.

### 2.3.3 Spilletid

Kampen er ukas høydepunkt for alle fotballspillere. I barnefotballen skal alle få spille like mye i kampen. Det er viktig å få til jevne kamper, da dette gir mest mestring og spillerutvikling på sikt.

### 2.3.4 Bylag - Samarbeid mellom grendelagene

Fra 10 år skal skolegrendene samarbeide med å etablere felles ekstratreninger på Stampesletta. Dette tilbudet skal kun gjelde trening for 10 og 11 år, mens for 12 år åpnes det også for kamper, og skal være åpent for alle. Bylaget oppnevner selv en Lag/trinnleder som er kontaktperson inn mot klubben. I forbindelse med oppstarten for J10, vil klubben bidra med ressurs de første treningsøktene.

J10 – 1 trening pr uke i periodene Juni-August og Oktober-November

J11 – 1 trening pr uke i periodene Juni-August og Oktober-November

J12 – 1 trening pr uke i perioden Januar-Oktober + Kamp

Bylag J12 stiller lag til kamp i J13 2.divisjon i vårsesongen.



Dette tilbudet passer ikke alle spillerne. Det er viktig med god kommunikasjon mellom trenere og foreldregruppe. Som hovedregel skal de som vil spille på bylaget, også trene med bylaget. Du må også spille og trene med grendelaget. Blir det kollisjoner i kamp, skal grendelaget prioriteres.

### 2.3.5 Turneringer

Overordnet ser LFKK for seg følgende årshjul for deltagelse i cuper i barnefotballen.

Kull	April-Juni	August-Oktober
J12 Bylag	Flisekompaniet	Riis City Bilpleie Cup
J12	Briskebyturnering	Fåbergturneringen + 1 turnering
J11	Briskebyturnering	Fåbergturneringen + 1 turnering
J10	Briskebyturnering	Fåbergturneringen
J9	Briskebyturnering	Fåbergturneringen
J8		Fåbergturneringen
J7		Fåbergturneringen

Til disse turneringene skal det stilles antall lag, slik at alle jentene får mye spilletid. Lagene skal være jevne, og det tillates ikke topping av lag.

Klubben dekker inntil 3 turneringer pr år ihht lag påmeldt i seriespill.

### 2.3.6 Mertrening og hospitering

Det oppfordres til å legge til rette for mertrening for J6-J11. Erfaringsmessig har jenter godt av å trene med gutter opp til 12 år. Dette krever god dialog med LFK's trinnleder for å avstemme antall og frekvens. Deltakelse skal være frivillig og kan løses ved rotasjonsordning, slik at mange spillere kan delta. Fra spillerene er J12, kan de som innehar gode holdninger, bra treningsoppmøte og ferdigheter få tilbud til å hospitere med årgangen over.

Mer detaljer om mertrening og hospitering finnes i vedlegg Spillerutvikling.

## 2.4 Retningslinjer Ungdomsfotball (13-17 år)

Ungdomsfotballen skal:

- Stimulere til økt aktivitet
- Gi tilbud til alle
- Ha tilbud om både satsning og bredde
- Deltagelse og tilpasning i fellesskap
- Vektlegge mestring, motivasjon, trivsel og glede
- Fokus på tekniske basisferdigheter og spilleforståelse

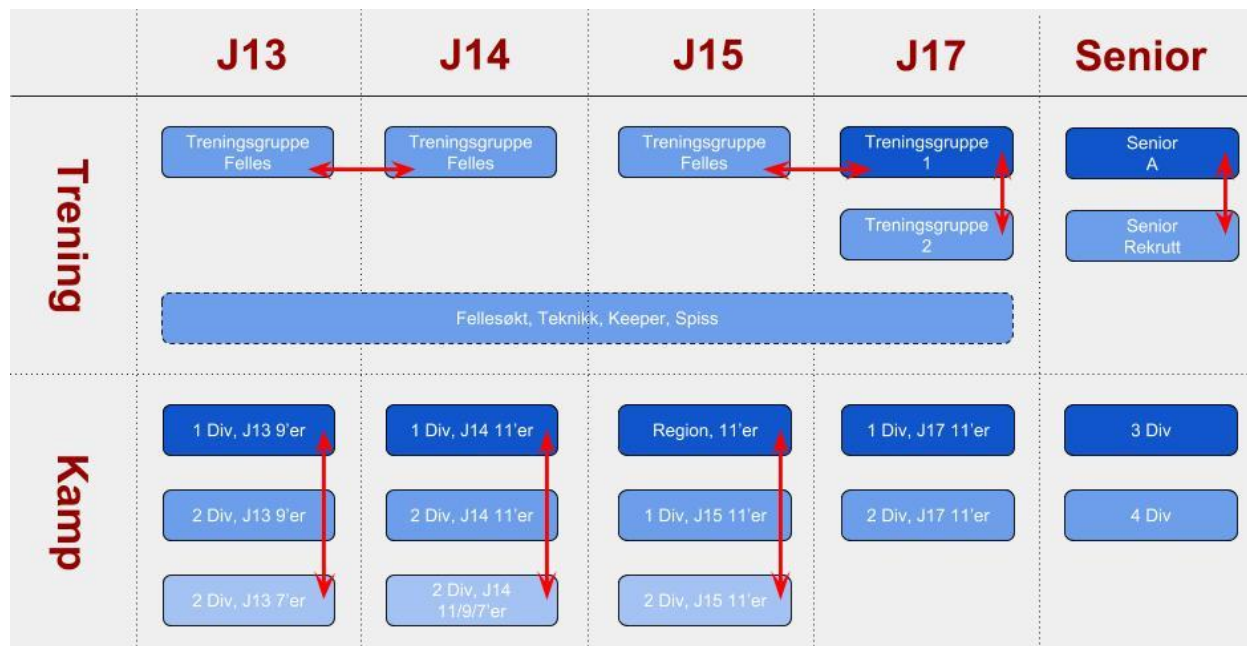
### 2.4.1 Organisering generelt

I ungdomsfotballen organiseres det fra J13 fellestreninger og påmelding av lag i nivådelte serier. Lagene navngis etter årgang og ferdighet (eks. J13 1, J13 2).

Lag etableres med flest mulig Trenere og Lagledere. Minimum 1 trener og 1 lagleder pr lag pr årgang.

Etter og før hver sesong gjennomføres kartlegging og evaluering. Klubben har etablert en egen standard som skal være utgangspunkt. Se mer informasjon i klubbhåndboka.

Før hver sesong skal hovedtrener lage årsplan og periodeplan, denne skal oversendes og godkjennes av sportslig leder. Her brukes klubbens mal.



### 2.4.2 Organisering J13-J15

Følgende prinsipper skal gjelde for J13-J15.

- Organisere som en felles treningsgruppe, differensiere treningene, men ikke statiske grupper
- Antall treninger og fokus iht LKFK's anbefalinger i kap.3
- Ha lag på ulike nivåer for å gi spillerene ulike utfordringer
- Spille majoriteten av kamper på nivå de mestrer, men la spillerene få spille på flere lag
- Utviklingsorientert fokus fremfor resultat
- Holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter er kriteriene som ligger til grunn for differensiering

### 2.4.3 Organisering J17

Følgende prinsipper skal gjelde for J17.

- Organisere i nivådifferensierte treningsgrupper. Deles inn i to treningsgrupper ut fra både ønsker og ferdigheter.
- Gruppene trener samtidig og på samme sted.
- Antall treninger og fokus iht LKFK's anbefalinger i kap.3

- Treningsgruppe 1 har inntil fem aktiviteter per uke, inkludert basisøkt. Gruppe 2 har inntil to aktiviteter per uke.
- De på gruppe 2 som ønsker flere treninger, kan trene med gruppe 1 de gangene de selv ikke har trening etter enighet med hovedtrener.
- Treningsgruppe 1 bør være relativt spisset og mindre enn treningsgruppe 2, anbefalt fordeling TG1 og TG2 er 1/3 og 2/3.
- Hovedtrener for J17 har det sportslige ansvaret for begge gruppene.
- Ha lag på ulike nivåer for å gi spillerene ulike utfordringer
- Utviklingsorientert fokus fremfor resultat

#### 2.4.4 Seriespill

Det skal meldes på antall lag slik at alle jentene får spilt 1 kamp i uka under kampsesong.

7er fotball – max 10 spillere i kamptroppen

9er fotball – max 12 spillere i kamptroppen

11er fotball – max 15 spillere i kamptroppen

Det skal meldes på lag i ulike divisjoner for å kunne gi jentene mestring på ulike nivå. Hvis det ønskes å melde på lag i årgangen over, skal dette koordineres med sportsjef og hovedtrener i årgangen, der alle 3 parter skal ta en felles beslutning. Basis for påmelding av lag må forankres i spillerenes ønske.

Spillerenes ønske må kartlegges i forkant, og evalueres i etterkant.

Hovedregel er at jentene skal ha majoriteten av kampene på eget nivå, men forsøke seg både på 1 nivå høyere og lavere hvis dette tilbudet er tilstede.

Kamptroppene skal ikke være statisk, dette betyr at det skal være en viss rullering. Dette vil dog være viktigere i starten av ungdomsfotballen for J13 og J14, men bli gradvis fastere når de kommer til J15/J17

Vi skal ha fokus på spillerutvikling, og dette får vi igjennom god veiledning og jevne fotballkamper. Det skal ikke være fokus på å vinne kamper fremfor spillerutvikling.

#### 2.4.5 Spilletid

Alle jenter som er med i kamptropp skal spille minst 1 omgang i kampen. Vi må unngå at samme jente står 100% av kampen i flere påfølgende kamper.

### 2.4.6 Turneringer

Overordnet ser LKFK for seg følgende årshjul for deltagelse i cuper og samlinger i ungdomsfotballen:

Kull	Januar-Mars	April-Juni	Juli	August-Oktober	NM/Adidas	Differensierte lag?
J17	Lillehammer Cup Sprint/Jeløy Cup	1 turnering	Gothia/Dana	1-2 turnering	X	4 turneringer, resten jevne
J16 NM				1 turnering etter ønske	X	Ja
J15	Lillehammer Cup Sprint/Jeløy Cup	1 turnering	Gothia/Dana	1-2 turnering	X	3 turneringer, resten jevne
J14	Lillehammer Cup Sprint/Jeløy Cup	1 turnering	Gothia/Dana	1-2 turnering	X	3 turneringer, resten jevne
J13	Lillehammer Cup Sprint/Jeløy Cup	1 turnering	Gothia/Dana	1 turnering + Faaberg-turneringen	X	2 turneringer, resten jevne

I NM/Adidas Cup stiller vi alltid vårt beste lag.

Klubben dekker 6 turneringer pr år ihht lag påmeldt i seriespill, samt eventuell deltakelse i NM/Adidas Cup, hvor deltagelse på Lillehammer Cup, Sprint/Jeløy Cup og sommerturnering er obligatoriske.

Klubben dekker inntil 2500kr pr lag pr turnering. Beløp over dette dekkes av lagene selv.

For J15 og J17 gis det anledning til å delta på en invitasjonsturnering pr sesong hvis dette er aktuelt. Her må 50% av påmeldingsavgift dekkes av laget selv.

### 2.4.7 NMJ16 og NMJ19

For NM J16 og NM J19 skal det i Januar etableres en treningsgruppe med de beste jentene fra Senior, J17, J16, J15 og J14 som utgjør bruttotropp. Hovedtrener for henholdsvis NM J16 og NM J19 vil i samråd med spillerutvikler avgjøre hvem som er aktuelle, respektive lagstrener vil bli konsultert.

Disse skal trene sammen minst 1 gang i uka gjennom hele året.

## 2.5 Retningslinjer Seniorfotball

Seniorfotballen skal:

- Skape trivsel og fellesskap på og utenfor banen
- Skape trygghet og mestring individuelt og lagmessig
- Nå sportslig utvikling ihht klubbens målsetning
- Organisere A-lag med høyest mulig sportslig nivå
- Organisere Rekruttlag med basis i J17 TG1 som kan utvikle spillere til A-lag
- Organisere et Breddelag som kan trene og spille kamper med sosial profil

### 2.5.1 Organisering

I seniorfotballen er det ett A-lag (Senior A), ett rekruttlag (Senior Rekrutt) og evt ett breddelag (Senior Brede).

Hvert lag må minimum ha 1 trener og 1 lagleder. Hovedtrener A-lag er ansvarlig for det sportslige opplegget for Senior A og Senior Rekrutt.

A-lags- og Rekruttstallen er tatt ut innen 1.februar for kommende sesong.

Etter og før hver sesong gjennomføres kartlegging og evaluering. Klubben har etablert en egen standard som skal være utgangspunkt.

### 2.5.2 Seriespill

Hovedtrener på A-laget tar ut til hver kamp en tropp basert på holdninger, treningsoppmøte og ferdigheter. De spillere fra A-stallen som ikke er med i kamptroppen eller får lite spilletid kan spille for rekruttlagets kamp i perioden rundt A-lagskampen. Spillere i ungdomsalder som spiller på A-laget har sine aldersbestemte lag som alternativ kamphverdag til A-laget.

### 2.5.3 Spilletid

På A-laget og rekrutt er det ingen lovnader om spilletid på kampdag, men ved lite spilletid kan man være aktuell for kamp med rekrutt eller aldersbestemt lag. Det er viktig at man sørger for å gi spillerne et godt kamptilbud samtidig som man må passe på totalmengden. På breddelaget skal alle som er tatt ut til kamp få spilletid, og treningsoppmøte og holdninger går først når det kommer til spilletid.

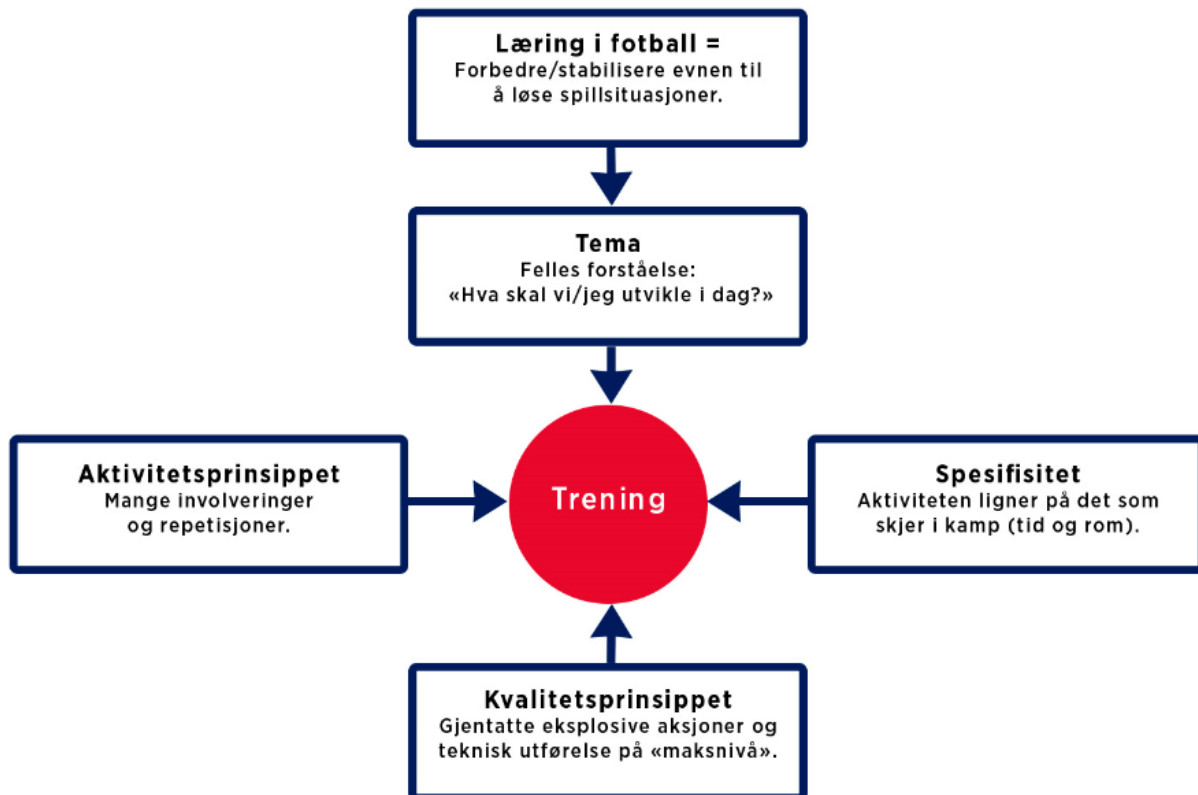
### 2.5.4 Turneringer

En cup før sesongstart og en som avslutning på sesongen bør være et mål for seniorlagene.

### 3 Treningshverdag

#### 3.1 Prinsipper for veiledning og trening

LKFK tar utgangspunkt i NFF's treningsmetodikk som basis:



#### Rammer for treningsøkter

Fotballøring = forbedre/stabilisere evnen til å løse spillsituasjoner.

NFFs filosofi knyttet til treningsmetodikk handler om at det tekniske, taktiske, fysiske og mentale er gjensidig avhengig av og uløselig knyttet inn i hverandre, og må øves helhetlig i all organisert trening.

Ved å ta utgangspunkt i spillsituasjoner når man organiserer øvelser og aktiviteter, og samtidig ivaretar aktivitetsprinsippet (mange repetisjoner og involveringer) sammen med kvalitetsprinsippet (eksplosive aksjoner og konsentrert utførelse), vil man få optimal trening også på fysiske parametere.

#### Overordnede metodiske retningslinjer

Fotball kjennetegnes ved at man ofte skifter på å være i forsvar og angrep. Ta med omstillinger i så mange aktiviteter som mulig.

Treningsbelastning = Intensitet x Varighet. For å utvikle mer eksplosive spillere, bør vi oftere gå ned på varighet, men opp på intensitet i den enkelte spillsekvens.

NED på banestørrelse når man jobber med angrepsspill. Utfordre og still krav til spillerne om å verne om ballen.

OPP på banestørrelse når man jobber med forsvarsspill. Still krav til forflytning i sprinttempo. Ta pause før intensiteten daler.

I spillsekvens, varier bruk av cornere og dødballer istedenfor å la egen keeper starte nytt angrep. Still krav og utfordre på markeringsansvar og «vinne ball-mentalitet».

### **Hoveddramme for gjennomføring av økter.**

15 min: Situasjonsoppvarming

Mental og muskulær forberedelse på temaet for den aktuelle økta.

Fokus på hurtighet/frekvens gjennom bruk av stige eller lignende.

30–45 min: Situasjonsøving

Øvelser hvor det blir mange kamplike situasjoner og repetisjoner inn mot temaet for trening.

30–45 min: Spill

Spill med ett eller to mål hvor man gjennom organisering (banestørrelse og lagorganisering), trigger frem mange relevante situasjoner.

Alle våre økter tar utgangspunkt i tema som skissert i Landslagsskolen. Målet med enhver økt er positiv endring av adferd innenfor det gitte temaet. I tillegg skal spillerne få referanser på kvalitet, som de skal ta med seg hjem i klubbhverdagen.

Våre økter bygger på forståelsen av at det meste av læring skjer implisitt (hjernen og nervesystemet tar inn mer enn vår bevissthet klarer å fange opp).

Det desidert viktigste er at det skapes stor aktivitet og at aktiviteten er fotballspesifikk (medspillere, motspillere, ball, lengderetning)

## **3.2 LKFK modellen**

Hva som vektlegges i de ulike årstrinnene, og som skal ligge i bunn for planlegging og gjennomføring av treninger i LKFK fremkommer overordnet av følgende oversikt:

6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	Senior
Lek og moro med ball	Lek og moro med ball	Lek og moro med ball - > Utvikling	Utvikling	Utvikling	Utvikling	Prestasjon og utvikling
Kort pasning	Kort pasning Skudd, tilslag	Kort pasning Skudd, tilslag Mottak, demping	Kort og lang pasning Skudd, tilslag Mottak, demping	Kort og lang pasning Skudd, tilslag Mottak, demping	Kort og lang pasning Skudd, tilslag Mottak, demping	Kort og lang pasning Skudd, tilslag Mottak, demping
Jeg og ball, basisteknikk	Jeg, ball og medspiller, basisteknikk, begge bein	Jeg, ball, medspiller og motspiller	Jeg, ball, relasjon til medspiller og hensyn til motspiller	Jeg, ball, mitt lags plan og motstander	Komplett spill  Jeg, ball, mitt lags plan og motstander	Komplett spill (prestasjon)  Rolletrening
Fotballglede  Motorikk	-Spille pasning, motta og kontrollere -Smålagspill, Relasjonsøving 3-3 og 5-5.	Utfordre og bryte.  Velge mellom spille og gå.  Spilleprinsipper/spill ets ide.  1A/1F  Balanse og koordinasjon.	Rom, avstand, vinkel, bevegleser.  Valg med/uten ball.  Angrep-forsvar.  1A/1F  Balanse, koordinasjon og rytme.	Med og motspill.  Spilletts 4 faser  Krav I rolle.  1A/2A/3A 1F/2F/3F  Balanse, koordinasjon, rytme, hurtighet og styrke.	Med og motspill. Struktur.  Krav I rolle, teknisk, taktisk, fysisk.  1A/2A/3A 1F/2F/3F  Hurtighet, utholdenhet styrke og skade-forebygging	Med og motspill. Taktikk og struktur.  Spiss-kompetanse.  Lære, utvikle og perfektionere rolle-ferdigheter I tråd med klubbens filosofi.  Hurtighet, utholdenhet styrke og skade-forebygging
	Hurtighet og spenst	Hurtighet og spenst	Hurtighet og spenst	Hurtighet og spenst	Hurtighet og spenst	Hurtighet og spenst
Roter på keeperplass	Roter på keeperplass	Roter på keeperplass, egen keeper trening del av økt	Keepertrening 1 økt per uke	Keepertrening 1 økt per uke	Keepertrening 1 økt per uke	Keepertrening 1 økt per uke
1-3 økter per uke, inkl. kamp	1-3 økter per uke, inkl. kamp	2-4 økter per uke, inkl. kamp.	2-4 økter per uke, inkl. kamp.	3-5 økter per uke, inkl. kamp.	3-6 økter per uke, inkl. kamp.	3-6 økter per uke, inkl. kamp.



Mer detaljer rundt keepertrening finnes i vedlegg «Keeperutvikling».  
 Øvelsesbanker for hver årstrinn finnes i treningsøkta.no.

### 3.3 LKFK uka

En god plan med gode økter planlegges og gjennomføres i riktig rekkefølge, med riktig intensitet, lengde og mengde. Eksemplet under er basis for planlegging av uka i ungdoms fotballen. Kamper og cuper vil påvirke syklusen og må hensyntas.

LKFK treneren skal lage årsplaner og periodeplaner ihht mal – se LKFK Periodeplan Ungdom/Senior.

KAMP	Restitusjon		Oppkjøringsdager			Restitusjon	KAMP
	LKFK UKA- Optimal ukesyklus						
	Lav intensitet		Medium intensitet	Lav-Høy intensitet	Høy/medium intensitet	Medium intensitet	
			Utvikling		Utvikling		
			Fokusområde		Fokusområde		
		Restitusjonsøkt	Spillsituasjon	Fridag	Spillsituasjon	Klargjøring	
		Teknikktrening	Styrke/utholdenhet	Hvile, søvn, næring	Hurtighet	Kort og eksplosivt	
Fridag		Rolletrening	Spillestil	Egentrening(?)	Taktikk	Rollespesifikt/taktisk	
Hvile, søvn, næring		Basis trening - styrke (core, balanse)	Teknisk	Annen idrett	Kamplikt	Dødball/avslutninger	
Dag 1 etter kamp	Dag 2 etter kamp	4 dager til kamp	3 dager til kamp	2 dager til kamp	1 dag til kamp		

### 3.4 Fokus på spillerutvikling og en god treningshverdag

LKFK har følgende virkemidler for å skape en god treningshverdag som sikrer fokus på spillerutvikling.

#### Klart fokus på trening

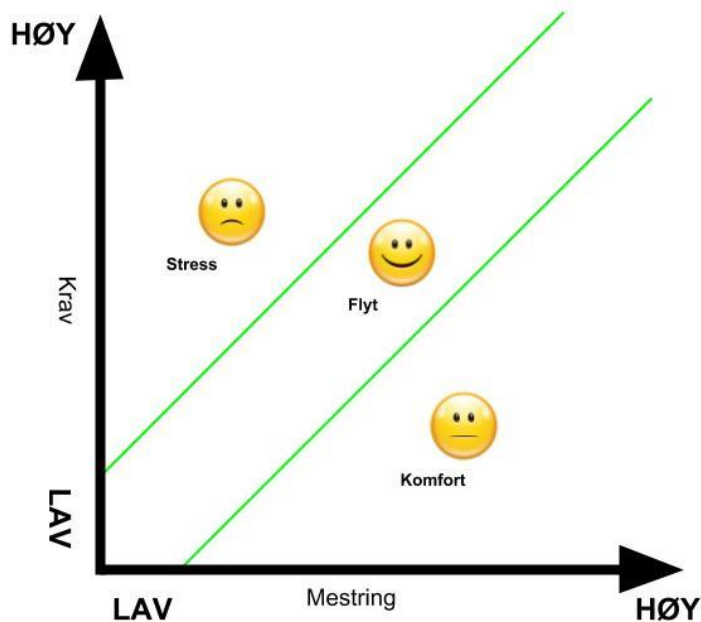
Tydelig tema, konstruktiv coaching, krav til intensitet og fokus, ingen kødannelse, ingen venting, ikke unødig snakk/forklaring

- Tema ihht Periodeplan
  - Spilleklar (agility og stretching)
  - Hovedøkt med differensiering
  - Spilløkt med differensiering

#### Flytsone

- Alle spillere i Flytsone
- Kontrollert bevegelse til Komfort og Stress

Hold spillere lengst mulig i Flytsonen. Det er lov å bevege seg opp og ned på mestringskala, men i korte perioder.



### **Differensiering**

Del inn i ferdighetsnivå på enkeltøvelser på trening. Dette gir rett motstand og større grad av mestring. Se Flytsone

### **Jevnbyrdighet**

Organiser jevn motstand i både kamp og trening. Dette bidrar til å skape mestring, spenning, glede og engasjement. Ingen har glede av å vinne 10-0.

### **Hospitering**

Må diskuteres ut fra gjeldende retningslinjer

For hvem, hvor ofte, hvor lenge - dokumentering

Mer informasjon om hospiteringsregler og ordninger finnes i vedlegg spillerutvikling.

### **Veiledning/coaching**

Trenere skal stimulere spillerene til å løse utfordringer på banen selv. LKFK ønsker trenere som får spillerene til å tenke og reflektere over sine ulike valg på banen igjennom å stille åpne spørsmål.

### **Spillersamtaler**

Alle spillere i ungdomsfotballen tilbys minst 1 spillersamtale hvert år, mens spillere på krets nivå og senior A og Rekrutt skal gjennomføre minst 1 spillersamtale hvert år. Til dette skal klubbens mal brukes som utgangspunkt.

### **Utviklingsplaner**

Se vedlegg for spillerutvikling for mer informasjon.

Mer informasjon om detaljene om disse virkemidlene finnes i vedlegg

## **4 LKFK Kamphverdag**

I vedlegget «Slik spiller LKFK» står mer detaljer rundt hvordan LKFK ønsker å fremstå i kampene vi spiller.

Hovedlinjene er gjengitt under:

### **Offensivt:**

- Laget skal spille seg ut bakfra
- Vinklet pasningsspill framover i banen
- Tempo i bevegelser og pasninger
- Minst 3 gode spillmuligheter for ballfører (1 i støtte og 2 foran seg)
- Gode i fasen fra forsvar til angrep

### **Defensivt:**

- Disiplinerte og velorganiserte, bevisst på avstander mellom lagdelene
- Gode i fasen fra angrep til forsvar, laget er bevisst på hva man gjør når laget mister ballen
- Aggressivt press på ballfører for å vinne ballen straks etter balltap
- Gjenvinning i midtsonen
- Tempo i forflytninger

## 5 Dommerutvikling

Klubben utnevner dommeransvarlig som skal følge opp dommerkurs og utvikling av dommere.

Alle spillere i klassene J13, J14, J16 og J19 skal delta på klubbdommerkurs hver vår. Dette tiltaket skal ha som mål å rekruttere dommere, øke forståelsen for regelverket og Fair Play.

Klubben skal også jobbe aktivt for å melde på flere deltakere hvert år til rekrutteringsdommerkurs i 11-er fotball.

Rutiner til å skaffe dommere til kamp står i Klubbhåndboka.

## 6 Vedlegg

Slik spiller LKFK

Øvelsesbank

LKFK's Spillerutvikling

Klubbhåndbok

Keeperutviklingsplan

Årshjul

Spillersamtaler

Periodiseringsplan

Fair Play Kontrakt