

LSK Kvinner - Trippel Dobbel

<https://drive.google.com/file/d/0BwRE9SqCtBbDN2tWSGVVRDk3MVE/view>

«Syng som en fugl»

<https://www.youtube.com/watch?v=axunINh0pow>



VINNERE - FORBILDER - SUKSESS - PROFILER

TEAM

«A group becomes a team when shared goals have been established and effective methods to accomplish these goals are in place.» (Susan Wheelan)

Hvordan bygge det beste teamet?

High performance teams (HPT):

- Tydelige mål - alle har eierskap og forståelse til målet
 - Hva er målet? Hvorfor? Hva gjør det med følelsene dine?
- Håndterer konflikter på en effektiv måte
 - Tenkte scenarioer, mulige løsninger, åpen kommunikasjon - KORT TID!
- Har tydelige og definerte verdier som alle kjenner og har felles
 - Verdiene hjelper til gode valg og avgjørelser, vilje til å leve etter disse
- Strategier og rutiner på å FEIRE
 - Husk de små seirene! Feiring gir energi og glede. Viser styrke og samhold utad
- ÅPENHET/ Ærlighet - spillerne vet hvor har meg/oss. Hvor lang unna de er for eksempel startlag osv. Utviklingsmål - jeg gir også uttrykk for at jeg lærer...



VISJON
VINNE CHAMPIONS LEAGUE

LAGÅND
VI – OSS - SAMMEN

RESULTATMÅL

1 Serie og cup
2 Kvartfinale

UTVIKLINGSMÅL

1 EFFEKTIVITET
2 RELASJONER/VARIASJONER

FOKUSPUNKTER

ANGRIPE - LIDENSKAP

- * Balltempo – (spill mot gutt)
- * Effektivitet
- * Trakta
- * Skarpe

KONTRA - SULT

- Sprint – (rep på trening)
- 1. pasning ut av press = frem

STENGE BAK - PROFF

- * Boxspill
- * Winback
- * 2 soner
- * Prat
- * Pumping
- * Off markering

PROSJEKT

«TETT KAMPPROGRAM»

- Intensitetsstyring
- Nøye – søvn/mat/hvile
- * Rydde unna alt annet

PROSJEKT CHAMPIONS LEAGUE

- Tid og Rom
- 1. F.
- 1. A.
- TEMPERAMENT

HVERDAGSKULTUR - LEV MÅLET

- * Brakka
- * Rolletrening
- Sosialt 15.
- Fila

SKADEFRI

- * Prepp
- * Herbalife
- * Lytt til kroppen
- Sjekklista
- Bruke Jostein

Fundament, RBK Go' fot teorien!

- Du er god eller dårlig sammen med noen. Det å være dyktig er ingen soloprestasjon. (Relasjonelle ferdigheter).
- Vis oss hva du kan, så vi kan bruke det!
- Sett flest mulig av dine medspillere i flest mulig situasjoner som de behersker best mulig, da blir resultatet best mulig.

SUKSESSKRITERIER

- Kontinuitet over flere år i flere ledd; spillere, trenere, ledere
 - Stort utviklingsfokus i prestasjonsgruppa - TYDELIG MÅL
 - Internasjonal matching - både i trening og tellende i CL
 - Mer profesjonell satsning med proffdager og mulighet til å prioritere fotball
 - De beste treningsforholdene
 - Fokus SKADEFRI
 - Kvalitet og bredde i spillertroppen
-
- Har vært forutsigbar drift mtp økonomi, og mulighet til å ligge i forkant med spillerlogistikk og planer for videre drift
 - I dag en kamp om økonomien ift serieforeningen, NFF og sponsormarkedet

Ting som krever **NULL** talent og **NULL** penger

- Lidenskap
- Å være i tide
- Arbeidsmoral
- Innsats
- Kroppsspråk
- Energi
- Holdning
- Å være trenbar
- Å gjøre det lille ekstra



Vi er hva vi repeterer å gjøre –
Topp kvalitet er ikke en hendelse,
men en vane

Treningsuka:

- Mandag spill mot gutt (lett rolle)
- Tirsdag: rolle + fysisk (hard spilløkt)
- Onsdag: styrke ben
- Torsdag: rolle spesifikk + fysisk
- Fredag - pifføkt
- Lør/Søn kamp



Utvikling står i FOKUS – hvordan VI kan bli enda bedre- relasjonelt, og individuelt er avgjørende for videre suksess = kultur!!!

Hva møter/møtte oss i 2017?

1/3 av troppen er ny.

ALLE ønsker fremdeles å slå LSK. Opplever at lagene vi møter ofte har en god dag mot oss. Da må vi være så gode at vi likevel vinner.

Lag har lagt seg lavt i banen. Nå kan lag tørre å skyve mere frem, åpne opp litt mere. Vi må fortsette å tørre å prioritere det offensive og samhandlingen i rolletreningen.

Vi må OGSÅ skjerpe det defensive arbeidet - sikre at det sitter.

Liten tropp og sårbare for skader.

Mer tid til rolletrening for å jobbe med nye spillere inn. Men god kontinuitet på spillerne, så mulig å «bygge videre» på 2015/16 kvalitetene våre.

Internasjonal motstand - Chelsea og Lindköping, Örebro

Viktig å kreve ansvar fra kulturbærerene i gruppen.

Utfordre og løfte de nye som har kommet inn - så fort som mulig.

Motivasjon & Disiplin

Morten Åsli:

Noen tror vi kan få til hva som helst bare vi er motivert nok.

Det er en skummel tanke, for motivasjon er som lykke. Det er en HERLIG følelse, men den er flyktig og den gir seg raskt når man er under press. Når du er sliten og har det vondt, er motivasjon er fremmedord. Da er det DISIPLIN som gjelder. De aller fleste er motivert så lenge ting går greit, men etterhvert som ting blir mer krevende handler det om å holde ut ubehaget. Disiplin er å holde ut ubehag, mentalt og fysisk, over tid.

TAKK FOR MEG!