

~~SKOLEÅRET 26/27~~

# LILLEHAMMER VIDEREGÅENDE SKOLE

**FOTBALL**

Fotballtilbuddet på Lillehammer videregående skole er gratis og klubbuavhenlig, men skolen har et tett samarbeid og kobling til Lillehammer FK. Det vil si at klubbtreninger for Lillehammer FK ligger til grunn for hva vi gjør på dagtid med tanke på belastningssyring og innhold.

Studiespesialisering ved Lillehammer videregående skole tilbyr et bredt utvalg av ulike programfag innen realfag og språk, samfunnsfag og økonomi. Elever som velger toppidrett fotball har de samme fagvalgmulighetene som andre elever. En fordel med dette er at elevene kan velge programfag som oppfyller de spesielle opptakskravene til høyere utdanning og i tillegg få realfagspoeng ved inntak til alle studier.

I dette dokumentet får du informasjon om tilbuddet de ulike årene. Kontaktinformasjon finner du på siste side.



# VG1 FOTBALL

Lillehammer vgs og Lillehammer fotballklubb tilbyr fotballundervisning og et spesifisitetsrettet kroppsøvingsfag på vg1 studiespesialisering. Fotballundervisningen skjer i et tett samarbeid mellom klubb og skole hvor klubben stiller med ekstra trenerressurser. Spesifisitetsrettet kroppsøving ledes i sin helhet av ansatte ved LVGS. Fotballelevene fordeles på samme klasser, og det tilrettelegges for systematisk fotballtrening gjennom skoleuka. Skoleåret 25-26 trener fotballelevene i vg1 mandag, onsdag, i tillegg til fem fagdager gjennom året. Tilbudet er kostnadsfritt for elevene og klubbuavhengig!

## Fotballundervisningen:

Ledes i hovedsak av UEFA-B skolerte trenere fra Lillehammer fotballklubb i nært samarbeid med skolen. Opplæringen har fokus på ferdighetsutvikling.

## Kroppsøving:

Ledes av faglærer i idrett/kroppsøving fra skolen. Faget spesifisitetsrettes mot fotballspilleren i tilfeller hvor kompetanse målene i faget muliggjør dette.

## Eksempelvis:

- Forebygge skader ved bevegelsesaktiviteter og utføre grunnleggende førstehjelp.  
Skadeforebyggende trening rettes mot hyppige skader som oppstår i idretten fotball. Elevene lærer seg grunnleggende førstehjelp gjennom å arbeide med de mest vanlige skadene som oppstår i idretten.
- Planlegge og gjennomføre metoder for øvelse og trening for å oppnå individuelle mål, også når man ikke fullt ut kan delta i aktiviteten.
- Mål, planlegging og metodikk kan rettes mot spillerutvikling.



## VG2 & VG3 FOTBALL

Skolen tilbyr programfaget toppidrett i VG2 og VG3. Vi har faglærere med høy kompetanse innenfor fotballen (UEFA A og B skolering). Faglærerne samarbeider tett med Lillehammer Fotballklubb med tanke på periodisering av trening for elevene; herunder belastningsstyring, intensitetsstyring og individualisering. Over 95% av elevene representerer Lillehammer Fotballklubb. Spillerutvikling er et kjernelement i toppidrettsfaget og et 24/7 anliggende for eleven/spilleren.

Vi mener at det fordrer samarbeid. God spillerutvikling kan ikke finne sted uten tett samarbeid mellom elevens/spillerens trenings- og kamparenaer; i dette tilfelle skole og klubb.

## SØKNAD

1. Søke Lillehammer vgs sør studiespesialisering innen fristen **01.03.2026**.
2. Melde fra så raskt som mulig til Børge Toft om at du er interessert i å gå i klassen.

KONTAKT E-POST: BORTOF@INNLANDET.FYLKE.NO



# VÅRE TRENERE

MORTEN SKJÆRSTAD

UEFA A TRENERLISENS

HOVEDTRENER LILLEHAMMER FK

SENIOR HERRER

BØRGE TOFT

UEFA A SPILLERUTVIKLERLISENS

UEFA B TRENERLISENS

GOSHA ASKAR

UEFA B TRENERLISENS

TRENER LILLEHAMMER FK SENIOR HERRER

BJØRN KARUSBAKKEN

UEFA A KEEPERTRENERLISENS

KEEPERTRENER LILLEHAMMER FK SENIOR HERRER

SEBASTIAN HØGVALL

UEFA B TRENERLISENS

HOVEDTRENER LILLEHAMMER FK G15

ANSVARLIG TEKNIKKXTRA

SAHAN WACAYS

KEEPER LILLEHAMMER FK SENIOR HERRER

KEEPERTRENER LILLEHAMMER FK SENIOR KVINNER

EIMUND LARSEN

JENTEANSVARLIG

UEFA B TRENERLISENS

UEFA B SPILLERUTVIKLERLISENS

HOVEDTRENER LILLEHAMMER FK SENIOR KVINNER

KONTAKT

TLF: +47 930 32 685

E-POST: BORTOF@INNLANDET.FYLKE.NO



Lillehammer  
videregående skole

