Retningslinjer for optagelse på bruttolandsholdet

Indhold

Generelle forudsætninger 2
Indstilling til bruttolandsholdet 2
Talent- og elitetræningssamlinger 2
Forudsætninger for optagelse på bruttolandsholdet 3
Talentniveau 3
Aldersspecifikke krav 3
Kadet 4
Sæsonplan 4
Træningskrav 4
DFF Nationale Træningssamlinger 4
Stævnedeltagelse 5
Videodokumentation 5
Junior 6
Sæsonplan 6
Træningskrav 6
DFF Nationale Træningssamlinger 6
Stævnedeltagelse 6
Videodokumentation 7
Elite niveau 8
Senior 8
Sæsonplan 8
Træningskrav 8
DFF Nationale Træningssamlinger 9
Stævnedeltagelse 9
Videoanalyse af kampe 9
Udtagelse til EM & VM 10

Generelle forudsætninger

Optagelse på bruttolandsholdet er en forudsætning for at kunne kvalificere sig til deltagelse i internationale mesterskaber. Dette gælder både for Talent (Kadet og Junior) og Elite (Senior).

Fægtere indstilles til bruttolandsholdet af deres træner og skal godkendes af eliteudvalget og sportschefen.

Indstilling til bruttolandsholdet

Indstillingen til bruttolandsholdet finder sted én gang årligt via en sæsonskabelon, som findes på DFF´s hjemmeside.

Sæsonskabelonen udfyldes med oplysninger om de fægtere, der indstilles til bruttolandsholdet – herunder navn, fødselsår, våben samt den eller de alderskategorier, fægteren indstilles til.

Den udfyldte skabelon sendes til **eliteudvalg@faegtning.dk** inden for den angivne frist.

Bemærk: Fægtere, der er i restance til DFF, kan ikke blive udtaget til bruttolandsholdet.

Talent- og elitetræningssamlinger

De af DFF udbudte talent- og elitetræningslejre annonceres hvert år i maj måned på DFF's hjemmeside og udsendes samtidig til de klubber, der har indstillet fægtere til bruttolandsholdet.

Forudsætninger for optagelse på bruttolandsholdet

Talentniveau

Dansk Fægte-Forbund (DFF) følger Team Danmarks definitioner og opdeling i forhold til talent- og elitestadier.
Denne struktur danner grundlaget for, hvordan DFF differentierer mellem **talentudvikling** og **eliteidræt**, herunder udvælgelse til bruttolandsholdet, træningskrav og støttestrukturer.

Opdelingen sikrer, at fægtere tilknyttes den rette udviklingsramme i forhold til deres sportslige niveau og potentiale, samt at krav og forventninger til træningsindsats og stævneaktivitet afspejler fægterens placering i udviklingstrappen.

Aldersspecifikke krav

Der gælder særlige krav for de forskellige aldersgrupper på bruttolandsholdet. Det er den enkelte fægters ansvar – i samarbejde med træneren – at kende disse krav og løbende opfylde dem gennem hele sæsonen.

Manglende overholdelse af kravene kan have betydning for muligheden for at blive genoptaget på bruttolandsholdet i den efterfølgende sæson.

Kadet

For at blive optaget på bruttolandsholdet som Kadet (U17) fægter skal en række på følgende kriterier være opfyldt i løbet af sæsonen, **Sæsonplan, Træningsplan og Stævnedeltagelse.**

Der gælder særlige krav for de forskellige aldersgrupper på bruttolandsholdet. Det er den enkelte fægters ansvar – i samarbejde med træneren – at kende disse krav og løbende opfylde dem gennem hele sæsonen.

Manglende overholdelse af kravene kan have betydning for muligheden for at blive genoptaget på bruttolandsholdet i den efterfølgende sæson.

Sæsonplan

Fægteren skal, i samråd med sin klubtræner, udarbejde en sæsonplan. Denne skal indeholde:

- Sportslige målsætninger
- Stævneplan
- Træningsplan (herunder fægtetræning, fysisk træning, styrke mv.)

Formålet er at sikre en målrettet og struktureret træningsindsats gennem hele sæsonen.

Træningskrav

3 ugl. Fægte træningspas

2 fysisk træningspas (styrke- eller konditionstræning)

Modtage **minimum to individuelle lektioner ugentligt** af egen klubtræner eller en træner i samarbejdsklub.

DFF Nationale Træningssamlinger

Det anbefales kraftigt, at fægteren deltager i de talenttræningslejre og eventuelle tilknyttede kurser, som udbydes af DFF i løbet af sæsonen.

Stævnedeltagelse

Deltagelse i minimum **7 stævner** fordelt som følger:

3 A-stævner
(EFC Cadet Circuit-stævner) udpeget af Eliteudvalget og sportschefen i samarbejde med klubtrænere. *Disse stævner er obligatoriske.*

Kadet-DM
Obligatorisk stævne og tæller som B-stævne.

3 Frit valgte stævner

(Se DFF's Stævnekategori oversigt for Kadet)

De 3 frie stævner kan derpå bestå af enten tre yderligere A stævner, tre A2 stævner eller en blanding af A, A2, C og D stævner. De valgte A stævner må ikke være de allerede obligatoriske A stævner.

NB: *Ønsker man at deltage i* ***holdkonkurrencer*** *ved kvalifikationsgivende stævner, skal man være opmærksom på DFF's særlige udtagelseskriterier for hold.*

Videodokumentation

Det forventes, at fægteren får **optaget video** af størstedelen af sine kampe til brug i teknisk og taktisk udvikling.

Formålet er at give både fægtere og trænere et konkret analysegrundlag i arbejdet med udviklingsplaner.

Det anbefales at benytte Talent og Elite-udvalgets **simple guide til videoanalyse**, som giver inspiration til, hvad man bør fokusere på ved gennemgang af kampe.

Junior

For at blive optaget på bruttolandsholdet som Junior fægter skal en række på følgende kriterier være opfyldt i løbet af sæsonen, **Sæsonplan, Træningsplan og Stævnedeltagelse.**

Der gælder særlige krav for de forskellige aldersgrupper på bruttolandsholdet. Det er den enkelte fægters ansvar – i samarbejde med træneren – at kende disse krav og løbende opfylde dem gennem hele sæsonen.

Manglende overholdelse af kravene kan have betydning for muligheden for at blive genoptaget på bruttolandsholdet i den efterfølgende sæson.

Sæsonplan

Fægteren skal, i samarbejde med sin klubtræner, udarbejde en sæsonplan, som indeholder:

- Sportslige målsætninger
- Stævneplan
- Træningsplan (fægtetræning, fysisk træning, styrketræning mv.)

Planen skal danne grundlag for en målrettet og struktureret træningsindsats.

Træningskrav

3 ugl. Fægte træningspas

2 fysisk træningspas (styrke- eller konditionstræning)

Modtage **minimum to individuelle lektioner ugentligt** af egen klubtræner eller en træner i samarbejdsklub.

DFF Nationale Træningssamlinger

Det tilrådes kraftigt, at fægteren deltager i DFF's planlagte **træningslejre** og eventuelle **kurser**, der udbydes i forbindelse hermed.

Stævnedeltagelse

Junior Fægtere (U20) skal deltage i minimum **8 stævner på en sæson**, **heraf skal de 8 udvalgte stævner fordeles på min. 3 A-stævner og 1 B-stævne samt 4 frit valgte A,B, C**

eller D stævner. Stævnerne opdeles og udvælges af Eliteudvalget og sportschefen ud fra sværhedsgrad. Stævnekalenderen planlægges af klubtræneren i samarbejde med fægteren.

Junior DM er obligatorisk D stævne

(Se DFF's Stævnekategori oversigt for Junior)

Desuden skal fægteren have en **gyldig FIE-licens** ved sæsonens begyndelse.

NB: Ønsker man at deltage i **holdkonkurrencer** ved kvalifikationsgivende stævner, gælder DFF's særlige udtagelseskriterier for hold.

Videodokumentation

Det forventes, at fægteren får **optaget video af størstedelen af sine kampe** til brug i teknisk og taktisk analyse.

Formålet er at give både fægtere og trænere et konkret udgangspunkt for den videre udvikling.

Det anbefales at benytte **TEU-udvalgets guide til videoanalyse**, som giver inspiration til, hvad man bør fokusere på ved gennemgang af sine kampe.

Elite niveau

Dansk Fægte-Forbund (DFF) følger Team Danmarks definitioner og opdeling i forhold til talent- og elitestadier.
Denne struktur danner grundlaget for, hvordan DFF differentierer mellem **talentudvikling** og **eliteidræt**, herunder udvælgelse til bruttolandsholdet, træningskrav og støttestrukturer.

Opdelingen sikrer, at fægtere tilknyttes den rette udviklingsramme i forhold til deres sportslige niveau og potentiale, samt at krav og forventninger til træningsindsats og stævneaktivitet afspejler fægterens placering i udviklingstrappen.

Senior

For at blive optaget på bruttolandsholdet som seniorfægter skal en række på følgende kriterier være opfyldt i løbet af sæsonen, **Sæsonplan, Træningsplan og Stævnedeltagelse.**

Der gælder særlige krav for de forskellige aldersgrupper på bruttolandsholdet. Det er den enkelte fægters ansvar – i samarbejde med træneren – at kende disse krav og løbende opfylde dem gennem hele sæsonen.

Manglende overholdelse af kravene kan have betydning for muligheden for at blive genoptaget på bruttolandsholdet i den efterfølgende sæson.

Sæsonplan

Fægteren skal i samarbejde med sin klubtræner udarbejde en sæsonplan, som indeholder:

- Sportslige målsætninger,
- En detaljeret stævneplan,
- En struktureret træningsplan, indeholdende plan for fægtetræning, konditionstræning og styrketræning.

Planen skal sikre, at fægteren træner målrettet og udviklingsorienteret gennem hele sæsonen.

Træningskrav

Fægteren skal træne minimum **15 timer ugentligt**, fordelt mellem fægtetræning og fysisk og styrketræning.

Heraf skal minimum 5 timer dedikeres til målrettet fysisk og styrketræning, hvilket vil sige træning med klart defineret fokus og målsætninger, som indgår som en integreret del af sæsonplanen.
Disse 5 timer skal **konkret omfatte både konditionstræning og styrketræning**, og begge elementer skal være repræsenteret inden for tidsrammen.

Fægteren skal **minimum** modtage **to individuelle træningslektioner om ugen** med enten:

- Egen klubtræner,
- DFF's konsulenttræner,
- Eller en træner fra samarbejdsklub.

DFF Nationale Træningssamlinger

Det tilrådes, at fægteren deltager i DFF's planlagte elitetræningslejre samt eventuelle tilhørende kurser.

Stævnedeltagelse

Fægteren skal deltage i **minimum 8 stævner** i løbet af sæsonen, hvoraf mindst **tre skal være A-stævner** *(Se DFF's Stævnekategori oversigt for Junior & Senior).*

Stævnerne opdeles og udvælges af Eliteudvalget og sportschefen ud fra sværhedsgrad. Stævnekalenderen planlægges af klubtræneren i samarbejde med fægteren.

Deltagelse i Danmarksmesterskabet (DM) er obligatorisk. DM klassificeres som et D-stævne.

Fægteren skal have gyldig **FIE-licens** ved sæsonstart.

NB: Ønsker man at deltage i **holdkonkurrencer** ved kvalifikationsgivende stævner, gælder DFF's særlige udtagelseskriterier for hold.

Videoanalyse af kampe

Det forventes, at fægteren får optaget video af størstedelen af sine kampe ved konkurrencer. Formålet er at give både fægter og trænere et konkret udgangspunkt for videre arbejde med udviklingsplaner.

Det anbefales at benytte **TEU-udvalgets vejledning til videoanalyse** som inspiration til, hvad der er væsentligt at observere og analysere ved gennemgang af kampmateriale.

Udtagelse til EM & VM

Udtagelse til EM og VM bliver gjort af Sportschefen i samarbejde med eliteudvalget på baggrund af følgende kriterier i prioteret rækkefølge:

Kadet og Junior:

1. Deltagelses krav omhandlende stævner,
2. Dernæst point på den danske rangliste.

Senior:

1. Deltagelses krav omhandlende stævner,
2. FIE ranking.
3. Ved pointlighed benyttes den danske rangliste.

Udtagelsen skal være offentliggjort på DFFs hjemmeside og meddelt til fægterne, min 3 uger før afholdelsen af mesterskaberne.