SÆSONPLAN FOR BRUTTOLANDSHOLDSFÆGTE

Optagelse på bruttolandsholdet – retningslinjer og procedure

At være optaget på bruttolandsholdet er en forudsætning for at kunne kvalificere sig til deltagelse i internationale mesterskaber. Dette gælder for både Talentgruppen (kadet og junior) samt for Elitegruppen (senior).

Indstilling og godkendelse

- Fægtere **indstilles årligt af deres træner** til optagelse på bruttolandsholdet.
- Indstillingerne godkendes af **landstræneren og sportschefen**.
- Indstillingen sker som en del af trænerens **indsendelse af sæsonplanen**.

Indhold i sæsonplanen

Trænerens sæsonplan skal indeholde følgende:

Oversigt over de fægtere, der indstilles, med angivelse af:

- Navn
- Fødselsår
- Våben
- Hvilken/hvilke alderskategori(er) fægteren indstilles til.

Overordnede sportslige målsætninger for sæsonen *(pr. alderskategori, ikke pr. fægter)*

Træningsplaner, *herunder*:

- Fægtetræning
- Konditionstræning
- Styrketræning
- Individuelle lektioner

Stævneplaner (pr. alderskategori)
*Herunder oplysning om deltagelse i eventuelle **kurser eller tilbud** (fx ernæring, life skills, mentaltræning, skadesforebyggelse m.m.) – udbudt af klub, uddannelsesinstitution, elitekommune eller andre samarbejdspartnere.*

Motiveret personlig ansøgning *(pr. fægter)*
Den motiverede ansøgning skal være beskrivende for baggrunden at fægteren vil optages på bruttotruppen.

Supplerende oplysninger
Kriterier for optagelse (fx krav til træningsmængde og stævnedeltagelse) findes på:
www.faegtning.dk
Sæsonplanen skal **indsendes årligt senest den 20. August** til: eliteudvalg@faegtning.dk

SÆSON:	
KLUB:	
ANSVARLIGE TRÆNER(E):	

KLUBBENS FÆGTERE TIL OPTAGELSE PÅ BRUTTOLANDSHOLDET

NAVN	KATEGORI	VÅBEN	FØDSELSÅR	Kun for nye fægtere på bruttolandsholdet	
				TELEFON	EMAIL

FOR KLUBBENS KADET-FÆGTERE PÅ BRUTTOLANDSHOLDET

Felterne udfyldes med korte, præcise beskrivelser/angivelser, gældende overordnet for hele kadet-gruppen - der anføres *IKKE* individuelle planer.

SPORTSLIGE MÅLSÆTNINGER
TRÆNINGSPLANER
FÆGTETRÆNING
KONDITION /STYRKETRÆNING / FYSISK TRÆNING
LEKTIONER
STÆVNEPLANER
EVT. PLANLAGTE / TILBUDTE TRÆNINGSLEJRE, KURSER OG LIGN.

FOR KLUBBENS JUNIOR-FÆGTERE PÅ BRUTTOLANDSHOLDET

Felterne udfyldes med korte, præcise beskrivelser/angivelser, gældende overordnet for hele junior-gruppen - der anføres *IKKE* individuelle planer.

SPORTSLIGE MÅLSÆTNINGER
TRÆNINGSPLANER
FÆGTETRÆNING
KONDITION /STYRKETRÆNING / FYSISK TRÆNING
LEKTIONER
STÆVNEPLANER
EVT. PLANLAGTE / TILBUDTE TRÆNINGSLEJRE, KURSER OG LIGN.

FOR KLUBBENS SENIOR-FÆGTERE PÅ BRUTTOLANDSHOLDET

Felterne udfyldes med korte, præcise beskrivelser/angivelser, gældende overordnet for hele senior-gruppen - der anføres *IKKE* individuelle planer.

SPORTSLIGE MÅLSÆTNINGER
TRÆNINGSPLANER
FÆGTETRÆNING
KONDITION /STYRKETRÆNING / FYSISK TRÆNING
LEKTIONER
STÆVNEPLANER
EVT. PLANLAGTE / TILBUDTE TRÆNINGSLEJRE, KURSER OG LIGN.

FOR KLUBBENS LEDENDE TRÆNER MED ANSVAR FOR FÆGTERE PÅ BRUTTOLANDSHOLDET

Felterne udfyldes med korte, præcise beskrivelser/angivelser, gældende overordnet for alle aldersgrupper - der anføres *IKKE* individuelle planer.

BESKRIVELSE AF ARBEJDET MED MENTALTRÆNING Planlagte kurser, tilknytning til sportspsykolog, fokusområder, træningstilgang ect.