

SÆSONPLAN FOR BRUTTOLANDSHOLDSFÆGTERE

|  |  |
| --- | --- |
| **SÆSON:** | **2019-2020** |
| **KLUB:** |  |
| **ANSVARLIGE TRÆNER(E):** |  |

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

Fægtere indstilles til bruttolandsholdet af deres træner og godkendes af landstræner og sportschef.

Indstilling finder sted årligt i forbindelse med trænerens indsendelse af nærværende sæsonplan.

Trænerens sæsonplan skal indeholde oversigt over fægtere, der indstilles til bruttolandsholdet, med navn, fødselsår, våben og hvilke(n) alderskategori(er) den enkelte fægter indstilles til.

Herudover skal sæsonplanen indeholde samlede, overordnede sportslige målsætninger, træningsplaner (fægtetræning, kondition, styrketræning og lektioner) og stævneplaner for hver alderskategori - IKKE for den enkelte fægter. Såfremt fægterne tilbydes kurser (ernæring, life-skills, skadesforebyggelse, mentaltræning eller andet) af enten klub, ungdomsuddannelse, elitekommune e.a., så skrives dette også på sæsonplanen.

Kriterier (herunder krav til træningsmængde og stævnedeltagelse) for optagelse på bruttolandsholdet findes på faegtning.dk

Sæsonplan indsendes årligt senest d. 15. juni til eliteudvalg@faegtning.dk.

Fra og med 15. juni 2018 skal sæsonplanen desuden rumme evaluering af den forgangne sæson, ligeledes indført i den af DFFs eliteudvalg fremsendte matrice.

## KLUBBENS FÆGTERE TIL OPTAGELSE PÅ BRUTTOLANDSHOLDET 2019-20

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

# FOR KLUBBENS KADET-FÆGTERE PÅ BRUTTOLANDSHOLDET 2019-20

**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 2019-20

**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 2019-20

**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.** |