



## DANSK FÆGTE-FORBUND

### ATK implementeringsplan (pr. 20.10.15)

#### Tidsplan:

**2016:      Opgave      Indhold      Udført**

Januar-marts	Markedsføring Klubudvikling	1. klubbesejg: Klubbens bestyrelse og 1-2 trænere deltager i et informationsbesøg med DFF	
April	Klubudvikling	Klubudviklingsforløb med 5 klubber startes. Kontraktpapir udarbejdes.	
April-oktober	Klubudvikling	2. Klubbesejg: Forløb kører i de 4 klubber. Konsulent besøger for at give hjælp til planer, modtage status, opfølgning.	
April-oktober	Klubudvikling Trænerudd.	3. klubbesejg - DFF ATK-trænerkurser for certificeringsforløb - 3,5-10 lektioner.	
April - december	Markedsføring m.h.p. '17	Alm. klubbesejg. ATK forløbsoplæg og certificeringsmodel med i besøgsmappen. Tilbyde særbesøg m. alm. bred info. og nærmere om forløb m.h.p. certificering.	
August	Trænerudd.	Efteruddannelse af trænere på B&U Sommerlejren 2015. 7 lektioner (2 aftener)(samme som indhold som ATK-kursus for certificeringsforløb).	
September	Trænerudd.	Øvelsesbank - øvelser for <i>mental træning</i> er lavet for alle 6 udviklingstrin og lægges på mobil site.	
November	Klubudvikling	Frist for indsendelse af planer for de 5 klubber er 01.11.	
November	Trænerudd.	Trænerseminar - opfølgning, erfa / workshop - 1,5 time.	
December	Klubudvikling	Certificering af de 5 klubber	
December	Klubudvikling Træneruddannelse	Evaluering og evt. revision af certificeringsordning og trænerkursus p.b.a. øget viden efter afprøvning af begge i 2016.	

**2017      Opgave      Indhold      Udført**

Januar-marts	Markedsføring Klubudvikling	1. klubbesejg: Klubbens bestyrelse og 1-2 trænere deltager i et informationsbesøg med DFF	
--------------	--------------------------------	---	--

Marts	Klubudvikling	Klubudviklingsforløb med 3 klubber (de store) startes. Kontraktpapir er udarbejdet.	
Marts-september	Klubudvikling	2. Klubbesøg: Forløb kører i de 3 klubber. Konsulent besøger for at give hjælp til planer, politikker, modtage status, opfølgning.	
Marts-september	Klubudvikling Trænerudd.	3. klubbesøg - DFF ATK-trænerkurser for certificeringsforløb - 3,5-10 lektioner.	
Oktober	Klubudvikling	01.10. er frist for indsendelse af politikker, planer og strategi for de 3 klubber.	
Oktober-december	Klubudvikling	4. klubbesøg: I perioden 01.10.-01.12. overværer DFF en træningsaften i klubben, observerer, og gennemfører en evalueringssamtale med trænerne og en repræsentant fra klubbens bestyrelse.	
December	Klubudvikling	Certificering af de 3 klubber	
December	Trænerudd.	<b>Øvelsesbank</b> - idéer til taktisk træning for alle 6 udviklingstrin er udarbejdet og lagt på hjemmeside inden udgangen af 2017.	

## 2014:      Opgave      Indhold      Udført

Marts '14	Markedsføring	Projektinformation på hjemmeside - projektopslag	✓
April '14	Markedsføring	Projektinformation i Nyt fra Udviklingskonsulent nr. 1	✓
April '14	Trænerudd.	Indarbejde ATK i 1-2-trænerkoncept (Tekst og øvelser indholdsafstemt til "Lære at fægte". Men ellers ikke lære om ATK, fordi kurset kun er på 8 lektioner.	✓
August'14	Information	Information til børnefægttere på B&U sommerlejr - august	✓
August'14	Trænerudd.	Øvelsesbank - lægge øvelser for <i>teknisk træning Niv. 3</i> (talent-elite) på mobilsite.	✓
Oktober'14	Markedsføring	Hjemmeside: Lægge ny info på projektside. Lave link til ATKkampsport.dk på forside og under træneruddannelse.	✓
Oktober'14	Klubudvikling	Plan for klubudviklingsforløb med certificering - udkast ndf.	✓
Oktober'14	Markedsføring	Tilbud om certificeringsforløb (klubudviklingsforløb - FD) på hjemmeside. Tilbud om ATK-besøg omhandlende ATK generelt og klubudviklingsforløb. Begge lægges på hjemmeside og sendes pr. email til alle klubber.	✓

November '14	Markedsføring	ATK-besøg i 5 udvalgte klubber for at introducere ATK (bred info og slideshow) og foreslå forløb med certificering: Muligheder: Vordingborg, Kalundborg, Mahaut, Odense, Holbæk, Rudersdal. Deltagere: BST og min. 1-2 trænere.  o.k fra: OFK, FKM,KFK, Fléche, Odense, Vordingborg	✓
November'14	Markedsføring	Nyt fra Udviklingskonsulent nr. 4 - orientering om certificeringsforløb og ATK-besøg.	✓

**2015:      Opgave      Indhold      Udført**

Januar'15	Trænerudd.	Træneruddannelse - opdatering af uddannelsesbeskrivelser Niv. 1-3. ATK mængde, indhold (kort), slutmål.	✓
Februar	Markedsføring Klubudvikling	DFF's ATK-bog 2-4 gratis bøger sendes til hver klub.	✓
Marts-oktober '15	Trænerudd.	Planlægge T1 og T2 ATK kursusindhold:  Niv. 1 - 4 lektioner. Niv. 2: 3 lektioner. Børn og unges udvikling, læringsspots, træningsmiljø. Gennemgå træningsanbefalinger for relevante alderstrin: Niv. 1-2: FUNda. og Lære at fægte.  Niv 2: Lære at fægte, Træne for at træne, Træne for at fægte. Aktivitet: Niv. 1 puslespil. Niv. 2: Multiple choice-test på 2. kursusweekend.	✓
Juni'15	Trænerudd.	Øvelsesbank - lægge øvelser for <i>fysisk</i> træning alle udviklingstrin på mobilsite.	✓
Juli'15	Trænerudd.	Øvelsesbank - lægge øvelser for <i>teknisk træning - bearbejde</i> - Niv. 1-2 - på mobilsite	✓
September'15	Trænerudd.	Indskrive ATK i kompendier for Træner 1-2:  På niv. 1 3 siders tekst samt rette På Niv. 2 kun 1 side - som skal linke op til DIF T2. Men hele ATK-bogen forventes læst på Niv. 2 mellem 1. og 2. weekend.	✓
Oktober-november'15	Trænerudd.	Øvelsesbank - lægge øvelser for <i>teknisk træning - lektioner</i> - Niv. 1-2 - på mobilsite	
November	Information Trænerudd.	Trænerseminar - oplæg til trænere - 1 time. Bred info og slideshow.	

## **Certificeringsforløb (forsøg)<sup>1</sup>:**

Følgende nedfældes i kontrakt mellem klubben og forbundet:

### **Information:**

- Klubbens bestyrelse og min. 1-2 trænere deltager i et informationsbesøg med DFF (2 timer) (hvis dette ikke allerede er gennemført som "ATK-besøg - se ovf.) (i de fleste klubber består BST i høj grad af forældre).
- Klubben skal gennemføre et forældremøde, hvor min. 1 time omhandler ATK og klubbens plan/politik (se ndf.). Klubben står selv for denne aktivitet i slutningen af forløbet. DFF skal modtage invitation og deltagerliste.

### **Uddannelse:**

- Min. 50 % af klubbens aktive trænere skal have gennemført et DFF-trænerkursus med ATK-indhold/ DFF's ATK-trænerkursus.
- Alle Niv 2-3-trænere skal have læst "Fægtningens ATK".
- Kurset søges gennemført af DFF i klubbens rammer eller i fællesskab med andre klubber, der arbejder med certificeringsforløbet.

### **Planer eller politikker:**

#### ***Klubben har < 75 medlemmer:***

- Klubbens BST. og trænere skal *i fællesskab* have udarbejdet:
    - a) En træningsplan for en hel sæson (juli-juni), som dækker bredde-talent. Planen skal afspejle principperne for ATK og trinmålene i ATK's Træningsanbefalinger for de for klubben relevante udviklingstrin: Teknisk, fysisk, taktisk, mentalt og "kundskaber og holdninger".
    - b) En aktivitetsplan/årshjul for en hel sæson, (juli-juni), som dækker bredde-talent. Planen skal afspejle principperne for ATK (konkurrence).  
I planen skal for B&U indgå min. 4 DFF-ranglistestævner, 4 regionale danske stævner, 2 lejre samt 3 sociale aktiviteter. Såfremt klubben har mere end 10 fægtere i gruppen "Træne for at fægte" (bredde 15+) skal min. 6 stævner for denne gruppe indgå i planen.
- Såfremt klubben allerede har sådanne planer, skal disse afstemmes med ATK.  
Såfremt klubben ønsker det, kan konsulentbistand modtages til udarbejdelse af planer.
- Planerne sendes til godkendelse hos DFF inden 01.11.
  - Undervejs gennemfører DFF 3 klubbesøg: 1. information, 2. hjælp, status, opfølgning, 3. træneruddannelse.

---

<sup>1</sup> Forløbet bliver et forsøg. Vi må se virkningen og så eventuelt ændre - se Tidsplan - december 2016.

**Klubben har > 75 medlemmer:**

- Klubbens BST. og trænere skal i fællesskab have udarbejdet:
  - a) En politik for klub - og træningsmiljø, som dækker bredde-talent-elite. Politikken skal afspejle principperne for ATK.
  - b) En trænerpolitik, der som minimum indeholder arbejdsfordeling mellem trænere og bestyrelse, uddannelse/videreuddannelse, forventninger til træneradfærd.
  - c) En fastholdelsesstrategi og en handlingsplan for fastholdelse af fægttere i udviklingstrinnet "Træne for at fægte" (bredde 15+).

Såfremt klubben allerede har sådanne a) og c), skal disse afstemmes med ATK.  
Såfremt klubben ønsker det, kan konsulentbistand modtages til udarbejdelse af politikker og plan.

- Politikker, strategi og plan sendes til godkendelse hos DFF inden 01.10.
- Praksistjek: I perioden 01.09.-01.12. overværer DFF en træningsaften i klubben, observerer, og gennemfører en evalueringssamtale med trænerne og en repræsentant fra klubbens bestyrelse.
- Undervejs gennemfører DFF op til 4 klubbesøg: 1. information, 2. hjælp, status, opfølgning, 3. træneruddannelse, 4. praksistjek.

ATK-certifikat modtages i december, såfremt samtlige betingelser i kontrakten er opfyldt.

Certifikatet er gyldigt i 3 år fra udstedelsesdatoen. Herefter er certifikatet kun gyldigt efter nærmere aftale med DFF.

## **DFF's ATK-trænerkursus (suppleringskursus for allerede fungerende trænere (forsøg<sup>2</sup>)):**

Kurset bør gennemføres på en hel (lang) dag for alle klubbens trænere - eller splittes op på 2-3 aftener alt efter sammensætningen af trænere. Hvis det bliver for langt, bliver det svært for klub og trænere at finde tiden. Kurset udbydes formentlig kun i 2016 og 2017.

Udvælgelse af materiale fra ATK-bogen, som danner grundlag for kurserne. Det nok lidt ambitiøse forslag er følgende:

### **Modul 1 – indhold - Niv. 1 - 3,5 lektioner.**

- I. Introduktion til Aldersrelateret Træningskoncept – Kap. 1.
- II. Fægterens biologiske udvikling - Kap. 2.
- III. Udviklingstrappen for fægtere - Kap. 3.
- IV. Træningsmiljø - Fundamentals, Lære at fægte -Kap. 4
- V. Fysisk, teknisk, taktisk og mental træning - kap. 10-13 - Fundamentals, Lære at fægte.
- VI. Mobilitets træningsforslag.
- VII. Konkurrencedeltagelse og træningskampe - Kap. 14.
- VIII. Træningsanbefalinger - Fundamentals, lære at fægte. kap. 17.

### **Modul 2 – indhold - Niv. 2 - 3,5 lektioner.**

- *Niv. 2-trænere skal også deltage på modul 1.*
  - *Niv. 2-trænere skal have læst "Fægtningens ATK" inden kurset.*
- I. Sene starter, Vi starter og slutter alle som breddeudøvere - Kap. 3.
  - II. Træningsmiljø (for talenter) - Træne for at træne, Træne for at fægte - perspektivering til Træne for at konkurrere og Træne for at vinde. - Kap. 4
  - III. Vejen fra talent til elite - Kap. 6.
  - IV. Trænerbarhed og vægtning af træningselementer - Kap. 15

---

<sup>2</sup> Forløbet bliver et forsøg. Vi må se virkningen og så eventuelt ændre - se Tidsplan - december 2016.

- V. Fysisk, teknisk, taktisk og mental træning - kap. 10-13 - (Lære at fægte), Træne for at træne, Træne for at fægte - perspektivering til Træne for at konkurrere og Træne for at vinde.
- VI. Mobilitets træningsforslag.
- VII. Træningsanbefalinger - Træne for at træne, Træne for at fægte - perspektivering til Træne for at konkurrere og Træne for at vinde. - Kap. 17.

**Modul 3 - indhold - Niv. 3 - 3 lektioner. (N.B.: der er meget få Niv. 3 -trænere på landsplan)**

- *Niv. 3-trænere skal også deltage på modul 2. Niv. 2-trænere er velkomne til at deltage.*
- *Niv. 3-trænere skal have læst "Fægtningens ATK" inden kurset.*
- I. Træningsmiljø for talent og elite - perspektivering til Træne for at konkurrere og Træne for at vinde. - Kap. 4
- II. Fysisk, teknisk, taktisk og mental træning - kap. 10-13 - (Træne for at træne), Træne for at konkurrere og Træne for at vinde. - Kap. 4.
- III. Selvtræning.
- IV. Træningsanbefalinger - Træne for at konkurrere og Træne for at vinde. - Kap. 17.
- V. Træne for at fægte - fægter for livet. Hvordan fastholde ex-elite?
  - En anden mulighed end ovenstående er, at Niv. 3-trænere efter at have læst bogen, kommer med ønsker forud for kurset til, hvad de gerne vil have uddybet eller samtale om under de 3 lektioner.

Alle opgaver i forbindelse med ovenstående varetages i 2016-2017 af udviklingskonsulenten.