



DE OPTIMALE RAMMER

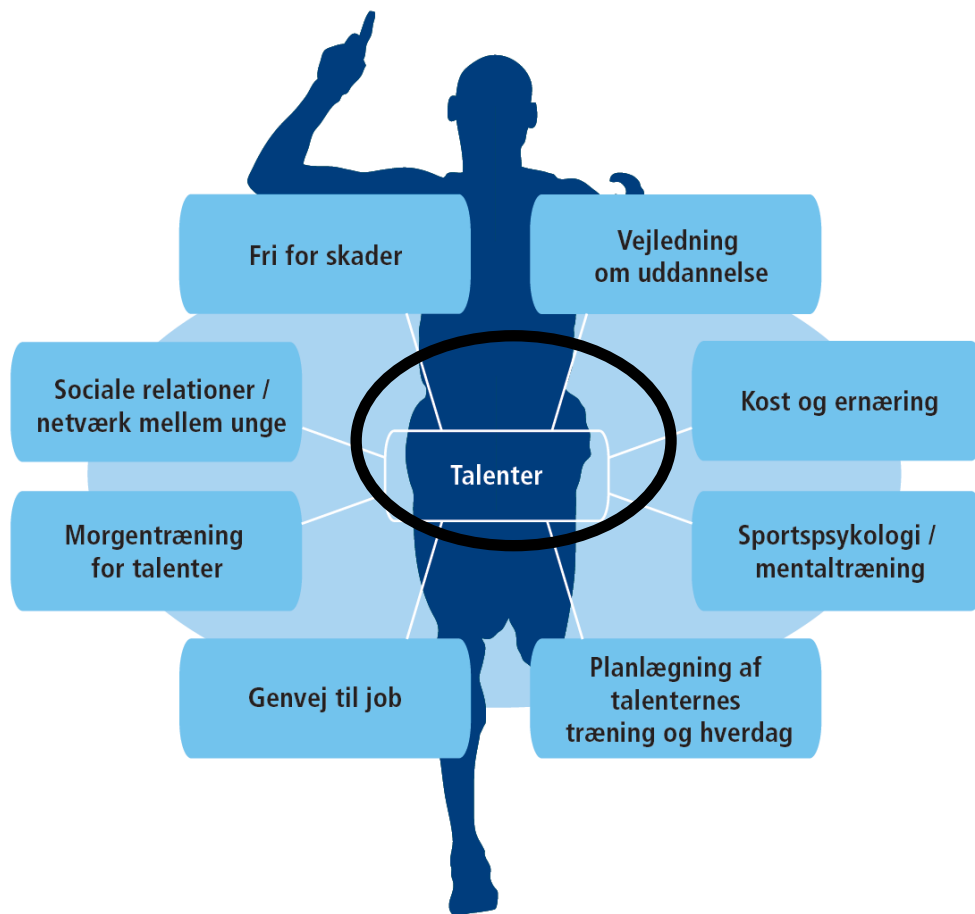
FOKUS PÅ UDVIKLING AF DIT TALENT

TEAM DANMARK

FREDERICIA
ELITEIDRÆT



FREDERICIA ELITEIDRÆT



VEJVISER FOR TALENTER

Fredericia





Talenttræning på tirsdage, torsdage og onsdage

Deltagere: (samarbejdsclubber er med tirsdage og torsdage)

Fodbold drenge	(25)	FC Fredericia -
Fodbold piger	(15)	Fredericia KF
Svømning/Triatlon	(30)	Delta Svøm+ Fredericia Tri Team
Håndbold:	(30)	FHK 90
Fysisk træning:	(25)	Fredericia Eliteidræt

Sejlsport, dans, judo, jutsu, pigefodbold, taekwondo, skydning, springgymnastik, Esport.

På onsdage: (Ullerup Bæk Skolen og Fredericia Eliteidræt)

Forventet: I alt. ca. 145 deltagere (2020-2021)

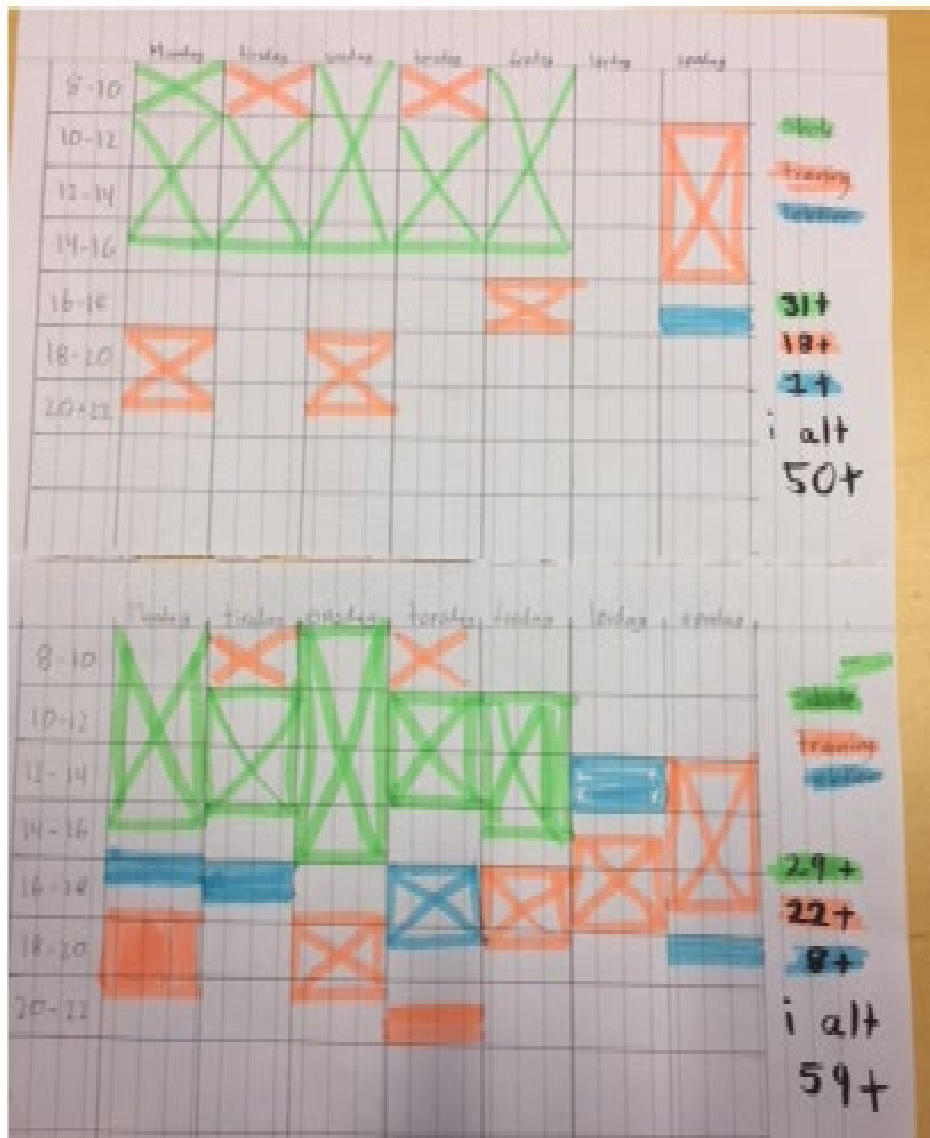
Ullerup Bæk: ca. 125 talenter
Ungdomsudd. ca. 20 talenter



FREDERICIAKOMMUNE

 **FREDERICIA
ELITEIDRÆT**
Et stærkt samarbejde

Talent skema 9 klasse og 2 G



TRÆNINGS DAGBOG

Dato	Aktivitet	Træningsstid i timer og min	Belastning	Søvn i timer	Følelse før træning	Følelse efter træning	Egne kommentarer i forhold til træningen:	Tidspunkt på dagen			
								Let	Under 5	Moderat	Meget
								Let	Under 5	Moderat	Meget
								Meget træet og umotiveret	6-7	7-8	Over 8
								Fuldstændig udmattethed	Træt og uoplagt	Træt og uoplagt	Træt og uoplagt

TEAM DANMARK

FREDERICIA ELITEIDRÆT
- et stærkt samarbejde



FREDERICIAKOMMUNE

FREDERICIA
ELITEIDRÆT
Et stærkt samarbejde

Mestring

7-9 klasse: Afprøvning af dit talent

**Proces med fokus på at tilegne sig værktøjer
til at kunne tilgå egen træning**

Eliteidræt i ungdomsuddannelse



Forventninger til dig

- Evner at motivere sig selv i træningen – (trænerne er vejledere)
- Evner at udvikle sig i løbet af skoleåret inden for sport
- Evner at kombinere sport og skole på en fornuftigt måde



Fredericia Eliteidræt med udøveren i centrum



- 1) **Talentmiljø: Udøveren i centrum**
I alt 40 udøvere i de nye talentklasser (37 på 7 årgang)
- 2) **Morgentræning – tirsdag, og torsdag og fysisk basistræning / obligatorisk idræt på en tredje dag 6 timer i alt.**
- 5) **I skolen:**
Sport og skole er prioriteret lige højt
 - a) Sportsskema
 - b) Lektier
 - c) Individuel hensyn

Familie om et team.
Forældre i talentudvikling



FREDERICAKOMMUNE

Familien som et team forældre og udøvere i talentudvikling

2020: Tidspunkter i efteråret

3. sept.	kl.18.30-21.00	Gode råd til sportsforældre, Morten Bennekou
9. sept.	kl. 16.30 -18.00	Styrketræning – intro. m. Team Danmark (7. talentklasse)
15 ller 16.sept.	kl.16.30-18.30	Lifeskills (7. talentklasse)
28. Sept.	Kl.16.30-19.00	Sportsernæring m. Team Danmark (8.talentklasse)
5.okt.	Kl. 16.30-19.00	Skadesforebyggende træning - Klinik for Fysioterapi (8. talentklasse)
Nov. - dec.	Kl. 8.00 -10.00	Madworkshop; alle talentklasser i skolen (mellemmåltider)

2020: Tidspunkter i foråret

Sportpsykologi:	Mentaltræning:	Bevidsthed om Eliteidræt Bedst når det gælder, Familien som Team
-----------------	----------------	---



FREDERICIAKOMMUNE





SPORT 24 TEAM

DANMARKS FØRENDE LEVERANDØR TIL KLUBBER, SKOLER OG
ERHVERV



KLUB - SKOLE - ERHVERV

