

FUNdamentals	Lære at fægte	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde	Træne for at fægte - fægter for livet
Piger: 6-8 år Drenge: 6-9 år	Piger: 8-11 år Drenge: 9-12 år	Piger: 11-15 år Drenge: 12-16 år	Piger: 15-19 år Drenge: 16-20 år	Kvinder: 20+ Mænd: 21+	Piger: 15- Drenge 16-
Breddespor	Breddespor	Bredde- og talentspor	Talent- og elitespor	Elitespor	Bredde
<b>Det vigtigste</b>  På dette trin er legen og glæden under fægting og udvikling af almene motoriske færdigheder det vigtigste.	<b>Det vigtigste</b>  Udvikling og konsolidering af basale tekniske færdigheder, mens almene motoriske færdigheder videreudvikles.	<b>Det vigtigste</b>  En gradvis videreudvikling af alle færdigheder og en succesfuld tilvænnning til at træne og konkurrere mere.	<b>Det vigtigste</b>  En gradvis stigning i træningsintensitet, en yderligere stigning i træningsmængde sammen med opbyggelse af mentale færdigheder og konkurrenceerfaringer.  Breddeudøvere er vælger sporet "Træne for at fægte".	<b>Det vigtigste</b>  Fokus på præstationsforbedringer mhp. på topresultater ved specifikke, større events og en grundig planlægning af alle aspekter af fægterens liv.	<b>Det vigtigste</b>  Det personlige udbytte, der fastholder fægteren i sporten, og en følelse af, at det er attraktivt at være på 2. holdet.  Målet er skabelse af en fægter for livet - en livslang karriere indenfor fægting.
<b>Mål</b> Udvikle basale fægtefærdigheder og kundskaber i et sjovt og trygt miljø.  Udvikle fundamentale motoriske færdigheder: Balance, koordination, hurtighed, smidighed etc.  Udvikling af øje-hånd koordination, hånd-fod koordination.	<b>Mål</b> Beherske basal fægteteknik.  Bredere, men basalt teknisk repertoire.  Videreudvikle fundamentale motoriske færdigheder.  Grundlæggende taktiske elementer introduceres gennem leg og lektion.  Introduktion til danske konkurrencer.	<b>Mål</b> Succesfuld, rolig tilvænnning til at træne og konkurrere mere.  Konsolidering og øget mængde af færdigheder på alle områder.  Udvikle, befæste og forfine teknik og taktik.  Begynde udvikling af personlig fægtestil.  Begynde udvikling af fægtespecifik smidighed, hurtighed, styrke.  Aerob kapacitet og udholdenhed er øget ved periodens afslutning.  Styrke mentale færdigheder.  For talenter er trænings- og konkurrencemængden øget mod slutningen af perioden.	<b>Mål</b> At træffe valg, der muliggør et fuldt engagement i fægtesporten.  Udvikling af færdigheder på et jævnt højere niveau med fortsat fokus på langsigtet udvikling frem for kortsigtede resultater.  Optimere fysiske forudsætninger for præstation.	<b>Mål</b> Helhjertet, langsigtet satsning på landsholdsfægting.  Perfektionering og vedligeholdelse af færdigheder.  Mål i begyndelsen: Fra sikker T64 til sikker T32 til Senior World Cups.  Internationalt topniveau: Løbende levere planlagte højniveau præstationer. Slutmål er optimalt: Medaljer til EM; VM; OL.  Et mentalt modent og selvstændigt individ.	<b>Mål</b> Livslang karriere i fægting.  De mål, som fægteren selv ønsker.  Vellykket overgang til "fægter for livet" fra "pubertet" eller "efter pubertet".  Fastholdelse og engagement i sporten gennem for fægteren passende trænings- konkurrence- og aktivitetstilbud i et miljø, der er rummeligt og socialt.  En passion for fægting.

FUNdamentals	Lære at fægte	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde	Træne for at fægte - fægter for livet
<p><b>Piger: 6-8 år</b> <b>Drenge: 6-9 år</b></p>	<p><b>Piger: 8-11 år</b> <b>Drenge: 9-12 år</b></p>	<p><b>Piger: 11-15 år</b> <b>Drenge: 12-16 år</b></p>	<p><b>Piger: 15-19 år</b> <b>Drenge: 16-20 år</b></p>	<p><b>Kvinder: 20+</b> <b>Mænd: 21+</b></p>	<p><b>Piger: 15-</b> <b>Drenge 16-</b></p>
<p><b>Vejledende principper</b></p> <p>Træningen er sjov, tryk, med et højt aktivitetsniveau og fokus på læring gennem en legende tilgang til træningsindholdet.</p> <p>Ildrætslege til udvikling af motoriske færdigheder og fægtespecifikke lege til udvikling af fægtfærdigheder.</p> <p>Klar og simpel instruktion med konkret og positiv feedback.</p> <p>Udstyr og reglement anvendes modificeret efter fægternes alder og fysiske størrelse.</p> <p>Mange hold-, gruppe- og parøvelser, meget få og korte lektioner.</p>	<p><b>Vejledende principper</b></p> <p>Træningen er sjov, tryk, med et højt aktivitetsniveau og fokus på læring gennem en primært legende tilgang til træningsindholdet.</p> <p>Prioritere langsigtet udvikling frem for kortsigtede resultater.</p> <p>Klar og simpel instruktion med konkret og positiv feedback.</p> <p>Udstyr og reglement anvendes modificeret efter fægternes alder og fysiske størrelse.</p> <p>Begynde at indgyde en passion for fægtning.</p> <p>Træningsmiljøet bør stimulere udvikling og perfektion af basale tekniske færdigheder - at vinde til træning er ikke væsentligt.</p> <p>Fejl og nederlag er læringsmuligheder, ikke katastrofer.</p> <p>Mange hold-, gruppe- og parøvelser, og et lidt øget antal lektioner. Lektioner er få og korte.</p> <p>Overvågning af den enkelte fægters vækst og</p>	<p><b>Vejledende principper</b></p> <p>På dette trin forberedes fægteren til en succesfuld videre karriere i sporten, hvad enten det er som senere talent-eliteudøver eller som breddeudøver.</p> <p>Mod slutningen af perioden (kadet) overvejes, om fægteren bør gå talentvejen eller breddevejen. Beslutningen behøver ikke være endegyldig.</p> <p>Der prioriteres langsigtet udvikling frem for kortsigtede resultater: Verdensklasseniveau i seniorårene og/eller livslang karriere i sporten.</p> <p>Under puberteten er det yderst relevant at tilpasse træningen til den enkelte fægters fysiske, kognitive, emotionelle og sociale udvikling. Udviklingstempo svinger fra person til person. Tilvænnning til at træne og konkurrere mere foregår med dette in mente.</p> <p>Opbygge og udvikle en passion for fægtning.</p> <p>Konkurrencedeltagelse øges. Konkurrencer støtter og forstærker fægternes udvikling.</p> <p>Individuel trænings- og konkurrenceplanlægning.</p> <p>Mål er primært procesorienterede. Træningsdagbog for kadettalenter.</p> <p>Samvær mellem bredde og talenter er vigtigt for fægteudvikling og navnlig for fastholdelse i begge</p>	<p><b>Vejledende principper</b></p> <p>I forbindelse med overgang til dette trin overvejes, om fægteren bør gå talent-elite-vejen - eller breddevejen. Beslutningen behøver ikke være endegyldig.</p> <p>I forbindelse med øget træning bør fægteren overvåges mhp. skadesforebyggelse.</p> <p>Senest ved overgangen fra kadet til junior bør fægteren vælge 1 disciplin at forfølge som eliteudøver.</p> <p>Samvær mellem bredde og talenter er vigtigt for fægteudvikling og navnlig for fastholdelse i begge grupper.</p> <p>Opbygge visionen om at blive en fægter på internationalt topniveau.</p> <p>Forberede indtræden i talent/elitesatsninger.</p> <p>Dannelse af træningsgrupper til selvtræning - fysisk og teknisk. Individuel trænings- og sæsonplanlægning.</p> <p>Træningsdagbog.</p>	<p><b>Vejledende principper</b></p> <p>Fægtere ankommer til dette trin efter at have trænet og videreudviklet et bredt teknisk og taktisk repertoire tilpasset egen fægtestil og til anvendelse i mangfoldige fægtesituationer. De skal fysisk og mentalt blive klar til at præstere på højeste niveau.</p> <p>Dyrke og realisere visionen om at blive en fægter på internationalt topniveau.</p> <p>Træningen er stærkt individualiseret - skræddersyet til fægteren.</p> <p>Fægtere bør få mest muligt ud af individuel kontakttid med træneren.</p> <p>Mange træningselementer er fægternes eget ansvar og trænes selvstændigt, men med støtte og vejledning.</p> <p>Dele af træningen foregår i forbundsregi.</p> <p>Individuel trænings- og sæsonplanlægning.</p> <p>Træningsdagbog.</p> <p>Mere end 10.000 timers træning gennem den samlede</p>	<p><b>Vejledende principper</b></p> <p>Indtræden på dette stadie sker i ungdomsårene, såfremt fægteren ikke går ad talent-elitesporet, eller senere. Det indebærer, at dette er hovedsporet for størsteparten af alle fægtere!</p> <p>Det er derfor ekstremt betydningsfuldt at have noget at tilbyde breddefægtere.</p> <p>Pleje passionen for fægtning</p> <p>Det er vigtigt at erkende, at motiverne for motionsfægtere ikke er drevet af elitesportsambitioner.</p> <p>Fægtningen som aktivitet er på sin vis et mål i sig selv, uden at fægteren lægger betydende vægt på præstationsmål.</p> <p>Forskelligartede motiver: Helse, velbefindende, mestring af færdigheder, fysisk aktivitet, personlig udvikling, socialt fællesskab, "for sjov" m.fl. Et godt, stimulerende socialt miljø og muligheder for (fortsat) at udvikle sig fægtemæssigt er ofte afgørende for den fortsatte deltagelse.</p> <p>De tekniske, taktiske, fysiske og mentale behov er egentlig de samme som for talent og elite. Forskelligheden ligger på alle områder alene i træningsvolumen.</p> <p>At blive bedre selvom man ikke er den bedste. Det er ofte afgørende for fastholdelse af fægteren, at denne kan se progression i sin træning uanset alder og niveau.</p> <p>I ungdomsårene bør der være fleksible muligheder for skift mellem talent-elitespor og breddespor. Inkluder frem for at ekskludere. Deltagelse i træning og konkurrence bør være sjovt for alle.</p> <p>Det skal være attraktivt at fægte på 2. holdet - både for den sent begyndende og for fægteren,</p>

<p>Faste rutiner og et forudsigeligt mønster i aktiviteterne for deltagerne.</p>	<p>udvikling og tilpasning af træning til hver enkelt fægter.</p>	<p>grupper. I forbindelse med øget træning bør fægteren overvåges mhp. skadesforebyggelse.  I forbindelse med kraftig vækstspurt bør fægteren overvåges mhp. skadesforebyggelse.</p>		<p>karriere er ikke usædvanligt, før toppræstationer i verdensklasse opnås.  God, dynamisk planlægning for at undgå fysisk og/eller mental udbrændthed. Undersøge og forberede overgange til post-elitekarriere: Fægter for livet - breddespor.</p>	<p>der lægger elitevejen på hylden.  Optimal periode for tilbud om engagement som dommer, træner, frivillig leder, etc.  Tilbud om træner, dommer - eller lederfunktioner er gode, men sjældent i sig selv tilstrækkeligt attraktive tilbud.  Vær imødekommende overfor erfaringer, færdigheder, viden og kontakter , som den voksne kan bidrage med til foreningslivet.  Særligt 2 målgrupper er væsentlige at adressere: Sent begyndere og eks-elite. Husk, at sent begyndende fægtere bør gennemgå alle de tidligere udviklingsstrin tilpasset deres aktuelle alder, for at nå deres fulde potentiale.</p>
<p><b>FUNDamentals</b></p>	<p><b>Lære at fægte</b></p>	<p><b>Træne for at træne</b></p>	<p><b>Træne for at konkurrere</b></p>	<p><b>Træne for at vinde</b></p>	<p><b>Træne for at fægte - fægter for livet</b></p>
<p><b>Trænere</b></p> <p>DFF Trænerkursus Niv. 1.</p> <p>Planlægning af holdplan og øvelser er vigtig.</p> <p>Kommunikation med forældre er vigtig.</p>	<p><b>Trænere</b></p> <p>DFF Trænerkursus Niv. 1 - eller 2.</p> <p>Planlægning af holdplan, øvelser og lektion er vigtig.</p> <p>Kommunikation med forældre er vigtig - især omkring afstemning af mål og forventninger.</p> <p>Udviklingssamtaler med fægteren kan startes med fokus på læring - ikke resultater</p>	<p><b>Trænere</b></p> <p>Bredde: Niv. 1-2. Talenter: Niv. 2-4.</p> <p>Individualiseret planlægning. Faste udviklingssamtaler.</p> <p>Sikring af at ikke blot teknisk-taktisk udvikling varetages, men også mental og fysisk træning iagttages.</p> <p>Klar kommunikation om mål og forventninger med fægter og forældre. Kadettalenter: Træneren støtter fægternes selvtræning af teknik og fysik.</p>	<p><b>Trænere</b></p> <p>Træner Niv 3/4</p> <p>Kvalificeret fægtetræner med stor erfaring og hel eller delvis professionel uddannelse.</p> <p>Der arbejdes sammen med landstræneren, så fægterens mål og behov kan imødekommes.</p> <p>Træning planlægges sammen med fægteren og støttepersoner med én hovedansvarlig og klart definerede ansvarsområder.</p> <p>Løbende kommunikation mellem parterne omkring alle faktorer af betydning for fægterens udvikling.</p>	<p><b>Trænere</b></p> <p>Træner Niv. 3/4.</p> <p>Kvalificeret fægtetræner med professionel uddannelse og erfaring på nationalt og internationalt niveau.</p> <p>Der arbejdes sammen med landstræneren, som leder landsholdstræning og konkurrencedeltagelse og som sætter mål.</p> <p>Træning planlægges sammen med fægteren og støttepersoner med én hovedansvarlig og klart definerede ansvarsområder og mål.</p> <p>Løbende kommunikation mellem parterne omkring alle faktorer af betydning for fægterens udvikling.</p>	<p><b>Trænere</b></p> <p>Træner Niv. 1-3.</p> <p>Træneren har passende kompetencer og erfaringer i forhold til målgruppen (ungdom, senior og veteran).</p> <p>Træneren bør indse og udvise forståelse for, at fægternes motivation og mål varierer.</p> <p>Formår at kanalisere fægterens engagement til øvrige dele af sporten: Dommer, træner, leder, andre stævner og træningsformer.</p> <p>Specialiseret viden om veteraners fysiske udvikling kan være af betydning.</p> <p>Træningsplaner laves, hvis fægteren ønsker det, og tilpasses individuelle behov.</p>

FUNdamentals	Lære at fægte	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde	Træne for at fægte - fægter for livet
Breddespor	Breddespor	Bredde- og talentspor	Talent- og elitespor	Elitespor	Breddespor
<p><b>Teknisk træning</b></p> <p>Basalt benarbejde og basalt våbenarbejde indgår i <i>alle</i> træningspas, men i korte perioder med højt aktivitetsniveau.</p>	<p><b>Teknisk træning</b></p> <p><b>Slutmål:</b> Beherske grundlæggende fægteteknik for såvel benarbejde som våbenarbejde samt et bredere teknisk repertoire.</p> <p><b>Benarbejde:</b> Fortsat træning og udvikling af basalt benarbejde og balancefærdigheder. Fokus på korrekt udførelse, herunder især balance og koordination.</p> <p><b>Våbenarbejde og lektioner:</b> Læring og udvikling af klingefærdigheder og korrekt brug af afstand i offensive og defensive aktioner. Fokus på korrekt udførelse, herunder især balance og hånd-fod-koordination.</p> <p>Fægtefærdigheder er yderst trænerbare i denne udviklingsfase, og det bør udnyttes optimalt, men i korte perioder med højt aktivitetsniveau.</p> <p>Tekniktræning er yderst vigtig i perioden for at undgå, at fægtere senere stagnerer i deres udvikling, fordi denne optimale periode blev forpasset.</p> <p><b>Assaut og konkurrence:</b> Fokus på at anvende tekniske færdigheder i praksis.</p>	<p><b>Teknisk træning</b></p> <p>Videreudvikle og befæste fægteteknik.</p> <p>Øget volumen af såvel ben- og våbenarbejde (flere, men stadig korte intervaller).</p> <p><b>Benarbejde:</b> Konsolidering og videreudvikling. Fortsat fokus på korrekt udførelse.</p> <p><b>Våbenarbejde og lektion:</b> Konsolidering og videreudvikling af klingefærdigheder og afstand og timing for offensive og defensive aktioner. Fokus på korrekt udførelse, herunder især finmotorik og hånd-fod-koordination.</p> <p>Mængden af lektioner øges gradvist.</p> <p>Begyndende individualisering og forfinelse af tekniske færdigheder mod slutningen af perioden.</p> <p>Træningen gennemføres fortsat med korte, men nu flere perioder med højt aktivitetsniveau.</p> <p>Der arbejdes med mange gentagelser i forskellige fægtesituationer og under varierende træningsformer. Variation af formen er væsentlig for at imødekomme læringsstile og motivation (monotoni).</p> <p><b>Assaut og konkurrence:</b> Fokus på at anvende tekniske færdigheder i praksis under et vist pres.</p>	<p><b>Teknisk træning</b></p> <p>Fortsat udvikle og befæste tekniske færdigheder.</p> <p>Fortsat arbejde med individualisering og forfinelse af tekniske færdigheder.</p> <p>Udvikling af egen fægtestil med tilpasning til forskelligartede fægtesituationer.</p> <p><b>Benarbejde:</b> Fortsat konsolidering og videreudvikling med fokus på korrekt udførelse. Mod slutningen af perioden endvidere fokus på eksplosiv styrke, temposkift o.a. fysiske kvaliteter og et øget fokus på funktionel brug - taktisk og konkurrencelignende benarbejde.</p> <p><b>Våbenarbejde og lektion:</b> Fortsat konsolidering og videreudvikling af klingefærdigheder, korrekt afstand og timing for offensive og defensive aktioner. Mere komplekst sammensatte aktioner og arbejde med 2. intention inddrages.</p> <p>Der arbejdes med mange gentagelser i forskellige fægtesituationer og under varierende træningsformer. Variation af formen er væsentlig for at imødekemme læringsstile og motivation (monotoni).</p> <p><b>Assaut og konkurrence:</b> Konsolidering af erhvervede tekniske færdigheder i praksis under pres.</p> <p><b>Mod slutningen af perioden:</b> Hele spektret af tekniske færdigheder er trænet.</p>	<p><b>Teknisk træning</b></p> <p>Perfektionering og vedligeholdelse af færdigheder ud fra helt individualiserede planer.</p> <p><b>Benarbejde:</b> Vægten lægges fuldt ud på funktionel brug og taktiske og konkurrencelignende øvelser.</p> <p><b>Våbenarbejde og lektion:</b> Fuld udvikling og perfektionering af klingearbejde, afstand, timing, tempo. Fokus på perfektionering og vedligeholdelse af den passende, individuelle stil.</p> <p>Tiden brugt på lektioner er væsentligt forøget - gerne 3-5 pr. uge - og er nøglen til succesfuld udvikling af højniveau fægteren.</p> <p><b>Assaut og konkurrence:</b> Fokus på succesfulde aktioner og fastholdelse af også komplekse teknikker under pres.</p>	<p><b>Teknisk træning</b></p> <p>Fokus på mestring af tekniske færdigheder.</p> <p>Udvikling og opretholdelse af tekniske færdigheder til trænings- og konkurrencebrug ud fra fægterens forudsætninger.</p> <p>De tekniske behov er afhængigt af fægtealder (niveau) egentlig de samme som for talent- og elitefægtere, mens træningsvolumen er forskellig. Den tid, fægteren afsætter til træning, sætter grænsen for, hvor langt der kan udvikles.</p>

FUNdamentals	Lære at fægte	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde	Træne for at fægte - fægter for livet
<p><b>Piger: 6-8 år</b> <b>Drenge: 6-9 år</b></p>	<p><b>Piger: 8-11 år</b> <b>Drenge: 9-12 år</b></p>	<p><b>Piger: 11-15 år</b> <b>Drenge: 12-16 år</b></p>	<p><b>Piger: 15-19 år</b> <b>Drenge: 16-20 år</b></p>	<p><b>Kvinder: 20+</b> <b>Mænd: 21+</b></p>	<p><b>Piger: 15-</b> <b>Drenge 16-</b></p>
<p><b>Kundskaber og holdninger</b></p> <p>Basal viden om udstyr, sikkerhed og regler.</p> <p>Introducere: Positiv attitude overfor andre, håndtering af tabe- og vindesituationer.</p> <p>Kender til basal terminologi og har et basalt kendskab til konventioner. En begyndende fornemmelse for prioritet (fleuret og sabel).</p> <p>Kan gennemføre træningskampe og enes med modstander om, hvem der træffes.</p>	<p><b>Kundskaber og holdninger</b></p> <p>Forstår og anvender basisviden om udstyr, sikkerhed og regler.</p> <p>Korrekt optræden til træning og stævner.</p> <p>Forståelse af konventioner og grundfornemmelse for prioritet.</p> <p>Kan gennemføre træningskampe og enes med modstanderen om, hvem som træffes.</p> <p>Holdets fægtere er aldrig konkurrenter til træning, men samarbejdspartnere. Ellers er der ingen, der træner optimalt, og kamptræning lukker sig om de sikre løsninger.</p> <p>Basalt kendskab til opvarmning, udstrækning og ernæring sidst i perioden.</p>	<p><b>Kundskaber og holdninger</b></p> <p>Korrekt optræden til træning og stævner.</p> <p>Kender og forstår fægtere reglerne.</p> <p>Kender til udstyrskontrol og kan udføre basale reparationer.</p> <p>Holdets fægtere er aldrig konkurrenter til træning, men samarbejdspartnere. Ellers er der ingen, der træner optimalt, og kamptræning lukker sig om de sikre løsninger.</p> <p>Fra Kadet-alder (alle):</p> <p>Hjælper til klubbens stævner.</p> <p>Klubdommeruddannelse.</p> <p>Fægterens viden om opvarmning, udstrækning og ernæring er udvidet og fægteren kan handle individuelt på disse områder fx i forbindelse med stævner.</p> <p>Balance mellem uddannelse og sport.</p>	<p><b>Kundskaber og holdninger</b></p> <p>Udvikling af en ansvarlig og selvstændig fægter, som fuldt forstår sin og andres roller og ansvar for optimal udvikling af fægteren.</p> <p>Forstår og anerkender betydningen af eget ansvar for træningsindsats og kan træne allerede indlærte tekniske, fysiske og mentale øvelser selvstændigt.</p> <p>Viden om dopingregler og overholdelse af regler (efter kadet).</p> <p>Kender og respekterer retningslinjer for adfærd og lever op til forventninger for landsholdsdeltagelse.</p> <p>Kan agere som deltager i holdkonkurrencer.</p> <p>Er en god ambassadør for klubben og dansk fægtning.</p> <p>Vellykkede overgange til nye livssituationer: Uddannelse, arbejde, egen bolig, flytte til anden landsdel (life skills).</p> <p>Succesfuld håndtering af søvn og hvile, kost, opvarmning.</p> <p>Træningsgrupper med sparring og selvtræning på klub/regionalt/nationalt plan for at skabe fremgang og dynamik i hverdagstræningen.</p> <p>Dommeruddannelse: Nationaldommerkursus.</p> <p>Træneruddannelse (1-2-træner/Niv. 1).</p> <p>Rollemodel for yngre fægtere.</p>	<p><b>Kundskaber og holdninger</b></p> <p>Er en god ambassadør for klubben og dansk fægtning.</p> <p>Er en aktiv rollemodel for yngre fægtere.</p> <p>Har erhvervet medietræning. Slutmål: Kan håndtere mediekrav som topfægter ved EM, VM, OL.</p> <p>Konsolidering af viden og færdigheder som holdfægter.</p> <p>En velfungerende helhed af konkurrence, træning, privatliv, studier og arbejde.</p> <p>Kender reglementet indenfor sin disciplin fuldt ud og er i stand til at anvende regler positivt i forhold til præstationsoptimering.</p> <p>Arbejder konstruktivt sammen med landstræner og landsholdsdeltagere.</p> <p>Kender og respekterer retningslinjer for adfærd og lever op til forventninger for landsholdsdeltagelse.</p> <p>Viden om og forberedelse til livet efter den internationale karriere i og udenfor sporten: Inspiration gives til muligheder i "Fægter for livet-sporet".</p>	<p><b>Kundskaber og holdninger</b></p> <p>Respekt for andre og for sporten.</p> <p>Forståelse for regler og struktur.</p> <p>Forstår og anerkender det frivillige arbejde i klub og forbund.</p> <p>Kan fungere som rollemodel og mentor for yngre fægtere (tidligere eliteudøvere).</p> <p>Mange breddeudøvere har specialiseret, ekstern viden, som kan være til gavn for klubben og fægtere på alle niveauer.</p>

FUNdamentals	Lære at fægte	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde	Træne for at fægte - fægter for livet
Breddespor	Breddespor	Bredde- og talentspor	Talent- og elitespor	Elitespor	Breddespor
<p><b>Indholdsafstemning</b></p> <p>DFF Bronzemærke - færdigheder, kundskaber og holdninger.</p> <p>Tekniske færdigheder svarende til øvelsesindhold på DFF Trænerkursus Niv. 1.</p>	<p><b>Indholdsafstemning</b></p> <p>DFF Bronze - og Sølvmærke - færdigheder, kundskaber og holdninger.</p> <p>DFF's Teknikkort til selvtræning kan benyttes. (Niveau: Bronzemærke)</p> <p>Tekniske færdigheder svarende til øvelsesindhold på DFF Trænerkursus Niv. 1.</p>	<p><b>Indholdsafstemning</b></p> <p>DFF Bronze- Sølv- og Guldmærke - færdigheder, kundskaber og holdninger.</p> <p>DFF's Teknikkort til selvtræning kan benyttes. (Niveau: Bronzemærke)</p> <p>Til kadettalenter: App til selvtræning benyttes til overindlæring/konsolidering af allerede trænede tekniske områder.</p> <p>Tekniske færdigheder svarende til øvelsesindhold på DFF Trænerkursus Niv. 1-2.</p> <p>Dommer for dummies-kursus.</p> <p>Våbenreparationskursus.</p>	<p><b>Indholdsafstemning</b></p> <p>App til selvtræning benyttes til overindlæring/konsolidering af allerede trænede tekniske områder.</p> <p>Tekniske færdigheder svarende til øvelsesindhold på DFF Trænerkursus Niv. 2-3.</p> <p>DFF National dommerprøve.</p> <p>Fysiske test til træningssamlinger til videre "hjemmearbejde" - fx gennem superviserede selvtræningsprogrammer.</p>	<p><b>Indholdsafstemning</b></p> <p>Individuel trænings - og udviklingsplan afstemt med landstræner, klubtræner og fægteren.</p>	<p><b>Indholdsafstemning</b></p> <p>Tekniske færdigheder svarende til øvelsesindhold på DFF Trænerkursus Niv. 1-3 afhængigt af fægterens fægtealder.</p>
<p><b>Taktisk træning</b></p> <p>Simple, korte taktiske lege/ spil ud fra lærte tekniske færdigheder og i konkrete, kamplignende situationer.</p>	<p><b>Taktisk træning</b></p> <p>Grundlæggende taktisk forståelse opbygges gennem simple taktiske lege/spil ud fra lærte tekniske færdigheder og konkrete, kamplignende situationer.</p>	<p><b>Taktisk træning</b></p> <p>Udvikle og befæste taktik.</p> <p>Kunne anvende og tilpasse taktisk viden og færdigheder til forskellige fægtesituationer.</p> <p>Assaut og konkurrence: Fokus på at anvende enkle taktiske færdigheder i praksis og under et vist pres ud over lektionstræning.</p>	<p><b>Taktisk træning</b></p> <p>Udvikling af egen fægtetil med tilpasning til forskelligartede fægtesituationer.</p> <p>Den taktiske træning fylder især mod slutningen af perioden mere i tid og indhold end tekniktræning under alle træningsformer: Lektion, bearbejde, assaut og konkurrence.</p> <p>Fortsat udvikle og befæste taktiske færdigheder.</p> <p>Taktiske færdigheder individualiseres og forfines.</p> <p>Assaut og konkurrence: Fokus på at anvende trænede taktiske færdigheder i praksis og under pres udover lektionstræning.</p> <p>Assaut: Arbejde med taktiske, konkurrencelignende scenarier.</p>	<p><b>Taktisk træning</b></p> <p>Perfektionering og vedligeholdelse ud fra helt individualiserede planer.</p> <p>Tiden brugt på lektioner er væsentligt forøget - gerne 3-5 pr. uge - og er nøglen til succesfuld udvikling af højniveaufægteren.</p> <p>Fuld udvikling, perfektionering og vedligeholdelse af taktiske færdigheder.</p> <p>Kompleks taktisk træning er det primære fokus for lektioner o.a. træningselementer.</p> <p>Assaut og konkurrence: Fuld udfoldelse af taktiske færdigheder under pres. Fokus på at håndtere specifikke topmodstandere.</p> <p>Assaut: Arbejde med komplekse taktiske, konkurrencelignende scenarier.</p>	<p><b>Taktisk træning</b></p> <p>Fokus på mestring af taktiske færdigheder.</p> <p>Udvikling og opretholdelse af taktiske færdigheder til trænings- og konkurrencebrug ud fra fægterens forudsætninger.</p> <p>De taktiske behov er afhængigt af fægtealder (niveau) egentlig de samme som for talent- og elitefægtere, mens træningsvolumen er forskellig. Den tid fægteren afsætter til træning sætter grænsen for, hvor langt der kan udvikles.</p>

FUNdamentals	Lære at fægte	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde	Træne for at fægte - fægter for livet
<b>Piger: 6-8 år</b> <b>Drenge: 6-9 år</b>	<b>Piger: 8-11 år</b> <b>Drenge: 9-12 år</b>	<b>Piger: 11-15 år</b> <b>Drenge: 12-16 år</b>	<b>Piger: 15-19 år</b> <b>Drenge: 16-20 år</b>	<b>Kvinder: 20+</b> <b>Mænd: 21+</b>	<b>Piger: 15-</b> <b>Drenge 16-</b>
<b>Fysisk træning</b>  60 % af samlet træningsmængde herunder deltagelse i anden idræt.  Lege, som træner motorik, koordination, hurtighed, reaktionsevne og balance, er de væsentligste.  Udvikling af øje-hånd koordination, hånd-fod koordination og balance støtter udvikling af både almene bevægelsesfærdigheder og fægteudvikling.  Barnets deltagelse i anden idræt er vigtig og støttes gennem anerkendelse og opmuntring.	<b>Fysisk træning</b>  50 % af samlet træning, herunder deltagelse i anden idræt.  Lege som træner motorik, koordination, hurtighed, balance og reaktionsevne er fortsat det væsentligste.  Øje-hånd koordination, hånd-fod koordination og balance udvikles gennem leg.  Introduktion til mere formaliseret, men let fysisk træning.  Styrketræning kan udføres med egen kropsvægt, medicinbolde, elastikbånd og lette redskaber.  Træning af begge sider af kroppen begynder at blive relevant i slutningen af perioden, hvis barnet træner meget.  Fægterens deltagelse i andre sportsgrene, som medvirker til at udvikle hele kroppen, er vigtig.	<b>Fysisk træning</b>  40 % af samlet træningsmængde, herunder deltagelse i anden idræt.  Den fysiske træning skal primært sætte fægteren i stand til at træne <i>mere</i> fægtning.  I forbindelse med vækstspurten indtræder en optimal periode for begyndende, øget aerob træning. Opbygning af aerob kapacitet er en god forudsætning for at kunne øge træningsmængden sidst i perioden.  Konditionstræning er særligt vigtig for pigerne.  Begynde udvikling af fægtespecifik hurtighed, styrke, smidighed og udholdenhed.  Der arbejdes med fortsat forbedring af reaktionsevne, balance, koordination (øje-hånd, hånd-fod)  Ca. 1,5 år efter afslutning af pubertetens vækstspurt kan mængden af styrketræning øges.  Under og efter puberteten bliver smidighedstræning (og udstrækning) af større betydning både grundet skadesforebyggelse og som forudsætning for teknisk træning.  Der fokuseres (fortsat) på træning af hele kroppen gennem anden idræt. Relevansen af symmetrisk træning af begge sider at kroppen øges, når fægtespecifik træningsmængde øges.  Basal plyometrisk træning ved lav intensitet og core træning.  Til kadettalenter: App til selvtræning benyttes til træning i klubben af gennemgåede øvelser.	<b>Fysisk træning</b>  30 % af samlet træning.  Minimumskrav sættes for fysisk præstationsevne.  Systematisk tilgang til fysisk træning tilpasset fægterens behov. Mindst 2-3 pas pr. uge.  Fortsat fokus på aerobe forbedringer.  Øget anaerob træning kan gennemføres med effekt.  Core - og crosstræning for at forbedre fysiske færdigheder og skadesforebygge.  Plyometrisk træning videreudvikles.  Ca. 1,5 år efter afslutning af pubertetens vækstspurt kan mængden af styrketræning øges.  Relevansen af symmetrisk træning af begge sider at kroppen er øget, da den fægtespecifikke træningsmængde er øget.  Stabilitetstræning af skulder, albue, core, ryg, knæ og ankel mhp. teknik og skadesforebyggelse.	<b>Fysisk træning</b>  35 % af samlet træning.  Afstemt efter individuelt træningsprogram mhp. optimale konkurrencepræstationer. Test ca. 4 gange pr. år.  Optimering af individuelle, fægtespecifikke fysiske kvaliteter:  Smidighed, hurtighed, spændstighed, eksplosiv styrke, temposkift, retningsskift, reaktionsevne.  Coreøvelser og plyometrisk program.  Vedligeholdelse af opnået højt fysisk niveau.  Stabilitetstræning af skulder, albue, core, ryg, knæ og ankel af hensyn til skadesforebyggelse.	<b>Fysisk træning</b>  30 % af samlet træning  Opretholdelse af fysiske kompetencer for at øge glæden ved fægtning og med skadesforebyggelse for øje.  For unge fægtere tages hensyn til individuel vækst og udvikling. Træningen tilpasses herefter.  For ældre fægtere tages hensyn til den fysiske udvikling og vedligeholdelse af fysiske færdigheder. Træningen tilpasses herefter.

FUNdamentals	Lære at fægte	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde	Træne for at fægte - fægter for livet
Piger: 6-8 år Drenge: 6-9 år	Piger: 8-11 år Drenge: 9-12 år	Piger: 11-15 år Drenge: 12-16 år	Piger: 15-19 år Drenge: 16-20 år	Kvinder: 20+ Mænd: 21+	Piger: 15- Drenge 15-
Breddespor	Breddespor	Bredde- og talentspor	Talent- og elitespor	Elitespor	Breddespor
<p><b>Mentaltræning</b></p> <p>Introducere basale færdigheder i at huske, koncentrere sig, visualisere, selvkontrol.</p>	<p><b>Mentaltræning</b></p> <p>Udvikle evner i at træffe hurtige beslutninger, fokus, basal refleksion over trænings- og kamperfaringer, og håndtering af tabe- og vindesituationer gennem enkle, konkrete øvelser og eksempler.</p>	<p><b>Mentaltræning</b></p> <p>Forberedelse før konkurrence og evaluering.</p> <p>Arbejde med målsætning (primært teknisk og taktisk), spændings- og følelsesregulering, fokusering, selvtillid, positivt selvbillede, imagery, indre samtale. Arbejdet foregår konkret, handlingsbaseret.</p>	<p><b>Mentaltræning</b></p> <p>Mentaltræning er en integreret del af træning og konkurrence.</p> <p>Fægteren skal udvikle følelsesmæssig modenhed og en selvstændig, "voksen" tilgang til sporten som et mentalt autonomt individ:</p> <p>Træningen centrerer sig om life skills, forberedelse før konkurrence og evaluering.</p> <p>Behersker mentale forberedelser for succesfuld præstation til træning og stævner.</p> <p>Ved slutningen af perioden behersker fægteren følgende konkurrencespecifikke færdigheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beslutsomhed, konsekvente handlinger, mod og initiativ</li> <li>- Selvdisciplin</li> <li>- Mental modstandskraft og udholdenhed</li> <li>- Vilje til at vinde</li> <li>- Høj koncentrationsevne og fokus</li> <li>- Selvtillid</li> <li>- Følelsesmæssig balance</li> <li>- Tilpasning til uventede hændelser</li> </ul>	<p><b>Mentaltræning</b></p> <p>Fægteren er et følelsesmæssigt modent og mentalt selvstændigt, handledegytigt individ.</p> <p>Kontinuerligt arbejde med forbedringer af den mentale træning. Fx optimering af rutiner for mental parathed før og under afgørende kampe.</p>	<p><b>Mentaltræning</b></p> <p>Anbefalelsesværdigt at træne. Den enkelte fægter medinddrages i, hvad der skal trænes mentalt.</p>



FUNdamentals	Lære at fægte	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde	Træne for at fægte - fægter for livet
<b>Piger: 6-8 år</b> <b>Drenge: 6-9 år</b>	<b>Piger: 8-11 år</b> <b>Drenge: 9-12 år</b>	<b>Piger: 11-15 år</b> <b>Drenge: 12-16 år</b>	<b>Piger: 15-19 år</b> <b>Drenge: 16-20 år</b>	<b>Kvinder: 20+</b> <b>Mænd: 21+</b>	<b>Piger: 15-</b> <b>Drenge 16-</b>
<b>Træningsmængde i fægteregi</b>  1-2 x 60-90. min pr. uge. Følger skoleåret.	<b>Træningsmængde i fægteregi</b>  2-4 x 90-120 min pr. uge. Følger skoleåret.	<b>Træningsmængde i fægteregi</b>  2-5 x 120 min. pr. uge. Følger skoleåret.  1-3 træningssamlinger pr. år/sæson.  D/P 1 træningslejr, Kadettalenter 2 træningslejre pr. år.	<b>Træningsmængde i fægteregi</b>  Mindst 5 træningspas pr. uge. 10-15 timers fægtetræning pr. uge, herunder en øget mængde individuelle lektioner.  3-4 regionale/ nationale træningslejre pr. år/sæson. Træningssamlinger.  Træning i flere klubber og med andre trænere er ofte nødvendigt for at opnå træningsmængden - og for at møde andre på eget/højere niveau eller med anden fægtetil.  Af samme grunde er træning med udenlandske fægtere anbefalelsesværdigt.	<b>Træningsmængde i fægteregi</b>  Mindst 5-6 træningspas pr. uge à 2-3 timer	<b>Træningsmængde i fægteregi</b>  Træningsdeltagelse er tilpasset fægterens livsstil og øvrige forpligtelser.
<b>Træningsmængde samlet</b>  Deltagelse i forskellige idrætter er vigtig for barnets alsidige udvikling. Men den samlede mængde af fritidsaktiviteter bør ikke nå et omfang, hvor det udgør en stressfaktor i barnets hverdag.	<b>Træningsmængde samlet</b>  Træningsvolumen øges successivt. I slutningen af perioden: 8-10 t pr. uge, her af 4-6t. fægtespecifikt. 40 uger om året. Deltagelse i anden idræt er fortsat vigtig.	<b>Træningsmængde samlet</b>  Kadettalenter: Træner i slutningen af perioden 10-12 timer, heraf 6-8 timers fægtespecifik træning om ugen. 40-45 uger pr. år.  Træningsmængden pr. år er mindst 400 timer.  Selvtræning introduceres i begyndelsen af perioden.	<b>Træningsmængde samlet</b>  I slutningen af perioden: 15-20 timer pr. uge hvoraf 12-15 er fægtespecifik. 45-48 uger pr. år inkl. lejre. Træningsmængde pr. år er mindst 600 timer.  Selvtræning er introduceret i begyndelsen af perioden og er en fast bestanddel af træningsmængden ved periodens afslutning.  Selvtræning foregår med støtte og vejledning fra træner og består af fysisk træning og videretræning af allerede øvede, simple tekniske øvelser indenfor både ben- og våbenarbejde.	<b>Træningsmængde samlet</b>  12-30 timers træning pr. uge medregnet individuelt udarbejdede programmer. 40-50 uger pr. år. Træningsmængden pr. år er mindst 800 timer.  Selvtræning er en vigtig bestanddel af træningsmængden i hele perioden.  Selvtræning foregår med støtte og vejledning fra træner og består af fysisk træning og videretræning af allerede øvede tekniske øvelser indenfor både benarbejde og våbenarbejde.	<b>Træningsmængde samlet</b>  Ad libitum.  Deltagelse i andre idrætsgrene understøtter en sund livsstil og anerkendes.

FUNdamentals	Lære at fægte	Træne for at træne	Træne for at konkurrere	Træne for at vinde	Træne for at fægte - fægter for livet
<b>Piger: 6-8 år Drenge: 6-9 år</b>	<b>Piger: 8-11 år Drenge: 9-12 år</b>	<b>Piger: 11-15 år Drenge: 12-16 år</b>	<b>Piger: 15-19 år Drenge: 16-20 år</b>	<b>Kvinder: 20+ Mænd: 21+</b>	<b>Piger: 15- Drenge 16-</b>
<b>Konkurrencetilgang</b>  Efter et års træning anbefales deltagelse i først stævner i klubben, så danske stævner i miniorrækken, hvis lysten er der.	<b>Konkurrencetilgang</b>  Fokus er ikke på resultatet, men på læringsprocessen.  Hovedformålet med konkurrencedeltagelse er " Lære at fægte".  Stævner udvælges ud fra og bruges til udvikling af fægterens teknisk-taktiske færdigheder og selvtillid. Stævnet er en tjener for træningen.  Mål er procesorienterede. Evt. enkel periodisering (ét mål).  Stævner i klubben, regionale turneringer og mesterskaber samt DFF's ranglistestævner.  Enkelte stævner i det nære udland udvalgt efter individuelt læringsudbytte.	<b>Konkurrencetilgang</b>  Det er meget vigtigt at fastholde fokus på læringsudbytte frem for resultater.  Hovedformålet med konkurrencedeltagelse er " Træne for at træne" - dvs. træne at konkurrere.  Succesfuld implementering og tilpasning af tekniske, taktiske og mentale færdigheder til forskellige konkurrencesituationer.  Stævner udvælges fortsat ud fra og bruges til udvikling af fægterens teknisk-taktiske færdigheder og selvtillid.  Regionale mesterskaber og turneringer. Nationale ranglistestævner.  Introduktion til udenlandske stævner på rette niveau teknisk og taktisk. Udenlandske stævner er primært udviklings- og træningsstævner. Cadet Circuit for talenter.  Mod slutningen af perioden planlægges der med både "træningsstævner" og "resultatstævner". Enkelt eller dobbelt periodisering.	<b>Konkurrencetilgang</b>  Konkurrencer bør fokusere på udvikling og ikke ensidigt handle om pointjagt og kvalifikation.  Successivt øgede krav til konkurrencepræstationer.  Fægterens individuelle sæsonplan bestemmer målsætning for hver konkurrence: Træning, udvikling, kvalifikation, toppræstation.  Internationale erfaringer med såvel konkurrence som træning er vigtige.  Deltagelse i junior- og seniorkonkurrencer kan foregå samtidigt.  Nationale ranglistestævner, regionale- og nationale mesterskaber. ECC, JWC, nationale kvalifikationsstævner, Sat. WC, WC, K-JEM, K-JVM.  Dobbelt periodisering.  Introduktion til holdfægtning som en selvstændig konkurrencedisciplin.	<b>Konkurrencetilgang</b>  Målet er at vinde medaljer ved FIE-stævner.  Konkurrencer udvælges i forhold til landsholdskonkurrenceplaner.  Et stort element af udlandsrejser og ophold uden for hjemmet. Dobbelt eller triple periodisering til hold-wc, ind-wc, EM, VM, OL, afhængigt af FIE-kalenderen.  Det er på dette stadium, at periodisering er vigtigst - herunder pauseperioder og restitution i forhold til den store træningsmængde.	<b>Konkurrencetilgang</b>  Passende konkurrencer foreslås ud fra fægterens mål mhp. at give udfordringer, inspiration til udvikling og skabelse af sociale kontakter. Motivet for konkurrencedeltagelse er ofte at flytte personlige grænser.  En synlig og af klubben prioriteret indsats for fælles deltagelse i nationale og udenlandske stævner understøtter følelsen af, at det er attraktivt at være på 2. holdet.  Planlægning og periodisering afhænger af fægterens ambitionsniveau.  Mængden afhænger af individuelle ønsker, livsstil og engagement i sporten.  Klubstævner, regionale og nationale ranglistestævner. Udenlandske stævner efter ønske og niveau.  Fokus på fornøjelig træning med tilstrækkelig konkurrencedeltagelse til at tilfredsstillende fægterens præstations- og/eller læringsmotive, nysgerrighed og lyst til udfordringer.