

# Talentudviklingsprojektet i DOF

**Projektperiode: 2 år (1. januar 2005-1.januar 2007)**

Igennem de seneste par år er det gennem konkurrenceanalyser, indførelsen af fysiske test samt samarbejde med TKC-trænerne blevet klart, at vi har behov for at gøre en ekstra indsats for at fremme talentudviklingen i Danmark.

Således er talentudviklingsprojektet i DOF igangsat i 2005. Allerede i december 2004 blev træningsoplægget for TKC-erne drøftet. Målsætningen med oplægget er at øge løbernes mulighed for at opnå egne målsætninger.

## *Træningsoplæg og målsætning i TKC-erne:*

### Teknisk træning

- Kvalitets momenttræninger

### Fysisk træning

- Intensive træninger (interval, test/terrænroute..)

### Øget løbersparring

- Fra TKC-træneren på den enkelte træning
- Fra personlig træner/coach

### Øget undervisning af løberen (teknisk/fysisk/mentalt)

- Indlæg fra TKC-træner (sparring fra talentudviklingstræner)
- Vi skal bruge hinandens arbejde til optimering

## **Udviklingsarbejde i 2006**

### **TKC Træningskoncept**

Integrering af TKC-træningskoncept i TKC-erne. I 2006 er der følgende TKC-er:

- TKC Nord
- TKC Midt
- TKC HNIE
- TKC Syd
- TKC Spring Cup
- TKC Farum

Træningskonceptet (powerpoint) kan downloades fra DOFs trænerhjemmeside:  
<http://www.springcup.dk/springcup/trainer/> ; se under dokumenter og talentudviklingstræner  
- du skal være oprettet som bruger!

### **U16-landshold**

Som et nyt tiltag i DOFs talentudvikling er der etableret et U16-landshold.  
U16-landsholdet er etableret som et alternativ for de 15-16 årige efter at DOF ikke længere deltager i Baltic Cup. Aktiviteterne i 2006 er en træningssamling i Danmark (2-4 juni) samt en konkurrencesamling i Sverige (1-3 sept.).

Til begge samlinger skal udtages 8 piger og 8 drenge. Udtagelseskriterier er nærmere beskrevet i EU Info.

Overordnet er fokusområdet for U16-landsholdet at styrke teknikindlæring. Der udarbejdes en personlig udviklingsplan for de enkelte løbere, som i samarbejde med TKC-trænerne samt personlige trænere skal øge fokus på teknikken i den daglige træning i de lokale træningsmiljøer.

### **Superlørdag**

Som i 2005 gennemføres 2 superlørdage i henholdsvis øst og vest-DK. Målet med samlingerne er at gennemføre en intensiv træningsdag med fokus på teknisk/mental indlæring.

Alle løbere i TKC-erne kan deltage.

### **Aktiviteter i 2006**

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| 11. februar | Superlørdag Øst         |
| 25. februar | Søperlørdag Vest        |
| 2-4 juni    | U16-samling i Silkeborg |
| 1-3 sept.   | U16-samling i Sverige   |
| 4. nov      | Superlørdag Øst         |
| 18. nov     | Superlørdag Vest        |