



LANDSHOLDSSTRUKTUR OG UDTAGELSESKRITERIER FOR LANDSHOLDSGRUPPER 2024

Af træner- og lederteamet for landsholdet 2024

OVERSIGT OVER LANDSHOLDSGRUPPER 2024

Grupper	Alder	Fokus	Samlinger og træningslejre	Udtagelse	Trænere	Træneropfølgning
U18-gruppe	15-18 år	Udvikling	U18/U20-samlinger	Årlig	U18-/ /TC-træner	Nej
U20-gruppe	19-20 år	Udvikling	U18//U20/seniorsamlinger	Årlig	U20-træner	Ja
U23-gruppe	21-23 år	Udvikling- /Mesterskaber	Seniorsamlinger og -træningslejre	Årlig	Landstræner	Ja
Elitegruppe	24- år	Mesterskaber	Seniorsamlinger og -træningslejre	Årlig	Landstræner	Ja
Åbne samlinger og træningslejre	19- år	Udvikling- /Mesterskaber	Udvalgte samlinger og træningslejre fra januar til oktober.	Interesse-tilkendegivelse		Nej

STØTTENIVEAUER 2024

På baggrund af manglende internationale seniorresultater de sidste år, har Team Danmark nedjusteret samarbejdet, så DOF nu er puljeforbund med markant lavere støtte end tidligere. Team Danmark har samtidig stillet krav til skarpere prioritering af deres ressourcer på de senioratleter vi har tro på kan tage individuelle mesterskabsmedaljer (VM og EM) inden for 2-3 år (Team Danmark satsningsgruppe). Derudover har de givet mulighed for at vi inkluderer yderligere en atletgruppe med enten vurderet individuelt medaljepotentiale på længere sigt, eller som kan bidrage på stafethold med medaljepotentiale de kommende år (DOF stafet-/sparringsgruppe). Dette har ført til en inddeling af Elite- og U23-gruppen i 3 forskellige støtteniveauer.

	Støtteniveau A		Støtteniveau B
	Team Danmark satsningsgruppe	DOF stafet-/sparringsgruppe	DOF udviklingsgruppe
Elitegruppe	Antal atleter (2-3) Træneropfølgning: Landstræner - højt prioriteret (opfølgning hver uge) TD-støtte: Eliteatlet	Antal atleter (3-5) Træneropfølgning: Landstræner - prioriteret (opfølgning hver 14. dag) TD-støtte: Bruttogruppeatlet	Antal atleter (2-4) Træneropfølgning: Klub - (landstræner hver måned) TD-støtte: Nej
U23-gruppe	Antal atleter (2-3) Træneropfølgning: Landstræner - højt prioriteret (opfølgning hver uge) TD-støtte: Eliteatlet	Antal atleter (3-5) Træneropfølgning: Landstræner - prioriteret (opfølgning hver 14. dag) TD-støtte: Bruttogruppeatlet	Antal atleter (2-4) Træneropfølgning: Klub - (landstræner hver måned) TD-støtte: Nej
U20-gruppe	Antal atleter (4-8) Træneropfølgning: Juniorlandstræner - prioriteret (hver 14. dag) TD-støtte: Nej		
U18-gruppe (15-18 år)	Antal atleter (20-25) Træneropfølgning: Klub/Regionalt talentcenter TD-støtte: Nej		



UDTAGELSESKRITERIER FOR U18-GRUPPE 2024 (ER UDTAGET)

Forventet antal: 20-25 atleter i aldersgruppen 15-18 år (årgang 2006-2009). Der udtages for hvert køn de løbere på hver årgang, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Årsfee: kr. 6.000,-

Trænere: Mikkel Kaae-Nielsen

LANDSHOLDSARBEJDET

Målet for landsholdsarbejdet i U18-gruppen er, at flest mulige talenter udvikler en lyst til at blive eliteatleter, og at de får en forståelse for, hvad det vil sige at være eliteatlet, og hvilke krav der stilles, når de når dertil i deres udvikling. 15-16-årige atleter skal have målsætning om deltagelse i EYOC, mens de 17-18-årige skal have målsætning om deltagelse i JWOC og/eller JEC. For begge aldersgrupper skal der arbejdes med de erfaringer, som atleterne gør sig ved deltagelse i internationale mesterskaber.

UDTAGELSESKRITERIER

Atleterne i U18-gruppen udtages primært på deres indsats og indstilling til træning og konkurrence. En struktureret træningsindsats efter TBU-bogens anbefalinger, samt brug af træningsdagbog, er den bedste måde for atleten at vise, at der lægges en god indsats i sporten. Klubtrænere, personlige trænere og TC-trænere kan hjælpe atleten i dette arbejde.

I prioriteret rækkefølge:

1. Atletens prioritering af orientering i form af:
 - a. Struktureret og kontinuerlig træning
 - b. Atletens vilje til at søge sparring og gode træningsmiljøer
2. Resultater til JWOC og EYOC i 2023
3. Resultater til DM'er og EYOC/JWOC-testløb i 2023
4. Indsats og indstilling på U18-samlinger i 2023

UDTAGELSESPROCES

Udtagelsen sker årligt ved at alle interesserede atleter har udfyldt en interesselikendegivelse for at blive udtaget. U18-træner er ansvarlig for den endelige udtagelse og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser. Alle atleter der har udfyldt en interesselikendegivelse, vil modtage en mail som fortæller om de er udtaget eller ej. Bliver man ikke udtaget til gruppen får man i mailen tilbudt en opfølgende samtale om overvejelserne for udtagelsen.

1. 1. oktober 2023: Frist for indsendelse af interesselikendegivelse - <https://do-f.dk/diverse/landsholdet/u18-gruppen>
2. 8. oktober 2023: Udtagelse af U18-gruppe 2024

* Ved udtagelsen 8. oktober 2023 kan atleter, der er i deres 14. år komme i betragtning til udtagelse til U18-gruppen 2024 (inkl. samling i november 2023).

UDTAGELSESKRITERIER FOR U20-, U23- OG ELITEGRUPPE 2024

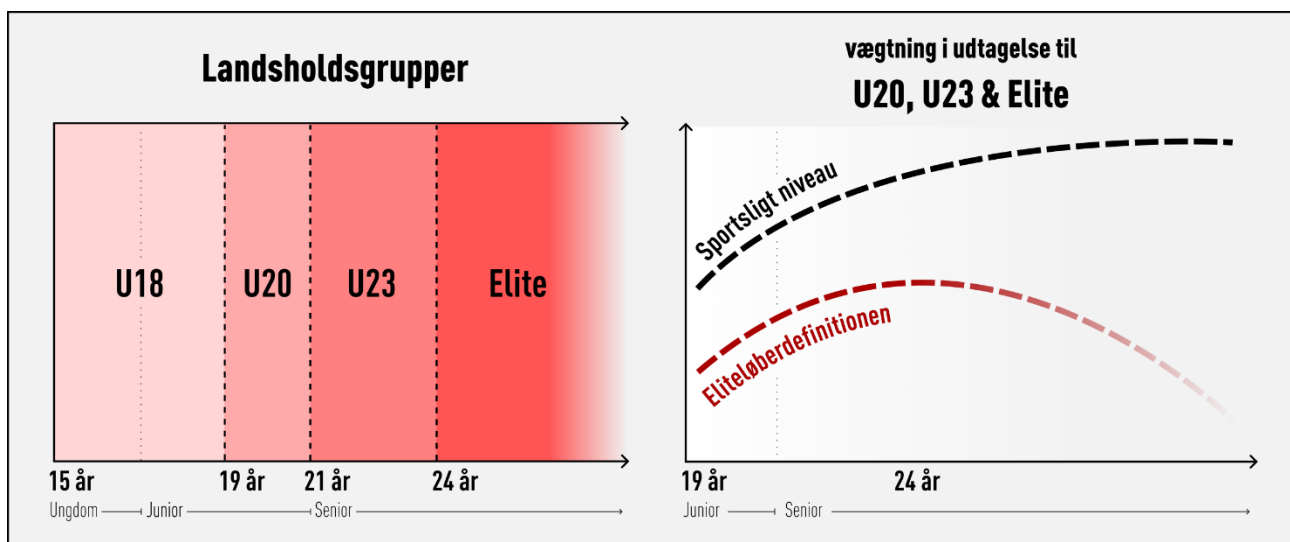
Udtagelseskriterierne for en atlet til U20-, U23- og Elitegruppe i 2024 kan opdeles i tre overordnede dele:

- Atletens sportslige niveau
- Vurdering af atletens fremtidige potentiale (herunder alder)
- Atletens arbejde efter punkterne i Eliteløberdefinitionen.

SPORTSLIGT NIVEAU

I prioriteret rækkefølge:

1. Resultater på internationale senior- og juniormesterskaber (WOC, EOC, World Cup, World Games, JWOC, JEC/SAJOM, EYOC) fra 2022-2023 (præstationsniveau ift. internationale konkurrenter). Resultater fra 2023 vægtes højere end resultater fra 2022.
2. Resultater på nationale senior- og juniormesterskaber (sprint, mellem og lang), testløb og ranglisteløb i 2023 (præstationsniveau ift. nationale konkurrenter).



Oversigt over landsholdsgrupper 2024, og hvordan de to overordnede kriterier generelt vægtes ved udtagelse til landsholdsgrupper (U20-, U23- og Elitegruppe).

ELITELØBERDEFINITIONEN

For at komme i betragtning til udtagelse til en landsholdsgruppe skal en atlet som minimum have drømme og ambitioner om at kunne lave Verdensklasseresultater en gang i fremtiden (punkt 1).

1. Vilje og Ambitioner (indre motivation)

Atleten skal som minimum udtrykke ambitioner om at opnå eller tilrettelægge for en udvikling mod verdensklasse, og vise vilje til at udvikle sig mod det mål. Verdensklasseresultater defineres af DOF som top-8 individuelt eller top-3 i stafet (WOC, EOC og World Cup).

2. Professionalisme (lære hele vejen)

Atleten skal retfærdiggøre en elitesatsning igennem et tilfredsstillende sportsligt niveau (udvikling imod verdensklasse eller opretholdelse af dette) og en kontinuerlig stor træningsindsats. Videre er det



essentielt, at atleten hele tiden lærer af sine fejl og bliver klogere på, hvad kravene er for at blive bedst. Det skal optimalt ske i samarbejde med en personlig træner, som har kompetence og erfaring til at bidrage med kvalitet i det arbejde. At opsøge et godt elitemiljø, at have en langsigtet plan og bruge træningsdagbog udførligt er her et naturligt element for at opnå dette.

3. Tackle modgang (selvdisciplin)

Det tager lang tid at blive god i orientering. En kortsigtet tankegang og lav selvdisciplin specielt i situationer hvor atleten møder modgang vil udfordre dette. Atleten skal have langsigtede planer, være konstruktiv og søge hjælp når man oplever modgang. Gode elitemiljøer arbejder bevidst med, at atleter i modgang får mulighed for at opleve mestring.

4. Prioriteringer (24 timers atlet)

For at opnå et topniveau skal træning og rejseaktivitet prioriteres som nummer ét i tilværelsen, forstået på den måde, at andre valg bliver taget på baggrund af en den sportslige satsning. Atleten skal vurdere dette i sine valg både i det daglige og på længere sigt.

5. Rammer for satsning

Oplægget i det træningsmiljø, som atleten befinder sig i, skal være professionelt, men samtidig også være en social arena hvor atleten føler sig set og imødekommet. Det er sammen med andre, at atleten udvikler sig optimalt og i et godt elitemiljø er der mange atleter, der kan udfordre og matche hinanden. Atleten kan godt have en uddannelse eller et job ved siden af elitekarrieren, men dette skal koordineres i forhold til at sikre rammer for at være en 24-timers atlet i store dele af året.

6. Sammen bliver vi bedre

I Eliteplan 2021-2024 står elitetræningsmiljøerne centralt, og atleten skal til en hver tid være med til at sikre at disse miljøer er velfungerende. Dette sker igennem hyppig deltagelse, konstruktiv kommunikation og fuld indsats når man er til træning.

7. Individuelle tilpasninger

Alle skal ikke puttes i den samme kasse. Der skal være tid og rum til at udvikle sig mod det samme mål om verdensklasse, og løbere kan lykkes med at gøre det i forskellige elitemiljøer. Ovenstående definition skal af den grund holdes op imod det sted, den enkelte atlet befinder sig i udviklingen.

U20-GRUPPE

Forventet antal: 4-8 atleter i aldersgruppen 19-20 år (årgang 2004-2005). Der udtages de atleter for hvert køn, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Årsfee: kr. 8.000,-

Trænere: Mikkel Kaae-Nielsen

LANDSHOLDSARBEJDET

Målet for landsholdsarbejdet i U20-gruppen er, at atleterne stifter bekendtskab med punkterne i eliteløberdefinitionen, og så småt begynder at arbejde efter dem. Atleterne skal som udgangspunkt have niveau til – og minimum målsætning om – at komme i top-25 ved JWOC.

TILBUD TIL ATLETER

Personlig opfølgning (hver 14.dag) af U20-landstræner og deltagelse på samlinger og træningslejre.



U23-GRUPPE

Forventet antal: 6-10 atleter i aldersgruppen 21-23 år (årgang 2001-2003). Der udtages de atleter for hvert køn, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Årsfee Støtteniveau A: kr. 10.000,-

Årsfee Støtteniveau B: kr. 7.000,-

Trænere: Tue Lassen (Cheflandstræner) og ??? (Landstræner)

LANDSHOLDSARBEJDET

Målet for landsholdsarbejdet i U23-gruppen er at atleterne igennem perioden på de 3 år udvikler sig, så de ved 23-24-årsalderen er i en situation, hvor de kan efterleve alle punkterne i eliteløberdefinitionen. Atleterne skal have målsætninger om at nå verdensklasseniveau, og have vist potentiale på internationale mesterskaber der viser at det er realistisk at opnå.

TILBUD TIL ATLETER

Støtteniveau A:

Team Danmark satsningsgruppe: Personlig opfølgning (ugentlig) af landstræner/cheflandstræner, indplacering som Team Danmark Eliteatlet med tilgang til ekspertressourcer og deltagelse (betalt) på landsholdssamlinger og mesterskabsspecifikke træningslejre alt efter sportslige målsætninger (sprint og/eller skov). Sportslige målsætninger afklares tidligt med den enkelte atlet. Der er krav om, at atleterne i samarbejde med landstræner og cheflandstræner udarbejder – og følger – en udviklingsplan for alle dele af atletens sportslige satsning de kommende 3-4 år.

DOF stafet-/sparringsgruppe: Personlig opfølgning (hver 14. dag) af landstræner/cheflandstræner, indplacering som Team Danmark Bruttogruppeatlet og deltagelse (betalt) på landsholdssamlinger og mesterskabsspecifikke træningslejre alt efter sportslige målsætninger (sprint eller skov). Sportslige målsætninger afklares tidligt med den enkelte atlet. Der er krav om, at atleterne i samarbejde med landstræner og cheflandstræner udarbejder – og følger – en udviklingsplan for alle dele af atletens sportslige satsning de kommende 3-4 år.

Støtteniveau B: Hjælp til koordinering med landstræner (hver måned) og deltagelse (betalt) på landsholdssamlinger og én mesterskabsspecifik træningslejr alt efter sportslige målsætninger. Sportslige målsætninger afklares tidligt med den enkelte atlet.

ELITEGRUPPE

Forventet antal: 8-12 atleter i aldersgruppen 24 år og opefter (årgang 2000-). Der udtages de atleter for hvert køn, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Årsfee Støtteniveau A: kr. 10.000,-

Årsfee Støtteniveau B: kr. 7.000,-

Trænere: Tue Lassen (Cheflandstræner) og ??? (Landstræner)

LANDSHOLDSARBEJDET

Målet for landsholdsarbejdet i Elitegruppen er, at løberne kontinuerligt løfter deres internationale resultat- og præstationsniveau på både skov- og sprintdistancer ved WOC, EOC og/eller World Cup mod

verdensklasseniveau. Atleterne skal have vist potentiale på internationale mesterskaber for, at det er realistisk at opnå. Løberne arbejder kontinuerligt for at efterleve alle punkterne i eliteløberdefinitionen.

TILBUD TIL ATLETER

Støtteniveau A:

Team Danmark satsningsgruppe: Personlig opfølgning (ugentlig) af landstræner/cheflandstræner, indplacering som Team Danmark Eliteatlet med tilgang til ekspertressourcer og deltagelse (betalt) på landsholdssamlinger og mesterskabsspecifikke træningslejre alt efter sportslige målsætninger (sprint og/eller skov). Sportslige målsætninger afklares tidligt med den enkelte atlet. Der er krav om, at atleterne i samarbejde med landstræner og cheflandstræner udarbejder – og følger – en udviklingsplan for alle dele af atletens sportslige satsning de kommende 3-4 år.

DOF stafet-/sparringsgruppe: Personlig opfølgning (hver 14. dag) af landstræner/cheflandstræner, indplacering som Team Danmark Bruttogrupperatlet og deltagelse (betalt) på landsholdssamlinger og mesterskabsspecifikke træningslejre alt efter sportslige målsætninger (sprint eller skov). Sportslige målsætninger afklares tidligt med den enkelte atlet. Der er krav om, at atleterne i samarbejde med landstræner og cheftræner udarbejder – og følger – en udviklingsplan for alle dele af atletens sportslige satsning de kommende 3-4 år.

Støtteniveau B: Hjælp til koordinering med landstræner (hver måned) og deltagelse (betalt) på landsholdssamlinger og én mesterskabsspecifik træningslejr alt efter sportslige målsætninger. Sportslige målsætninger afklares tidligt med den enkelte atlet.

UDTAGELSESPROCES

De udtagne løbere vil få tilbudt en plads i en gruppe, og har en uge til at takke ja eller nej. Løbere, der ikke udtages, men har været i spil til en plads, kontaktes på mail og tilbydes en opfølgende samtale med en landstræner. Cheflandstræner Tue Lassen er ansvarlig for udtagelserne og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser.

Offentliggørelse af udtagelse for landsholdsgrupper 2024: 17. november 2023

INTERESSETILKENDEGIVELSE FOR DELTAGELSE PÅ INTERNATIONALE MESTERSKABER OG ÅBNE SAMLINGER OG TRÆNINGSLEJRE 2024

Mindre seniorlandsholdsgrupper i 2024 end i 2023 betyder, at flere eliteløbere vil stå uden for en landsholdsgruppe næste år. Vi ønsker at flest muligt satser på at blive udtaget til de internationale mesterskaber, og ønsker også åbne samlinger og træningslejre, hvor eliteløbere kan deltage på hele turen eller på enkelte træninger.

I stedet for det wildcard system som vi har gjort brug af de sidste par år, byder vi nu disse åbne samlinger og træningslejre bredere ud blandt interesserede danske eliteløbere (19 år +), så alle med motivation og tilstrækkeligt vist sportsligt niveau (vurderes individuelt), kan deltage. Ved stor interesse for deltagelse på åbne samlinger og træningslejre, kan der sættes en deltagerbegrænsning for hele oplægget (transport, kost, logi mv.), men det vil altid være muligt at deltage på træningerne.



Derudover ønsker vi i interessetilkendegivelsen også en tilkendegivelse på om man satser på udtagelse til internationale juniormesterskaber 2024 for de 19-20-årige, og internationale seniormesterskaber for seniorernes del.

Interessetilkendegivelsen vil blive åbnet op efter udtagelsen til landsholdsgrupper er blevet offentliggjort i midten af november, og frist for at udfylde interessetilkendegivelsen for 2024 er 10. december 2023.

HENVENDELSER VEDR. ALLE UDTAGELSER

Sportschef
Anders Hav Bachhausen
+45 6178 3576
ab@do-f.dk