

Landsholdsstruktur og udtagelseskriterier for Landsholdsgrupper og Wildcards 2023

Af træner- og lederteamet for landsholdet 2023

Oversigt over landsholdsgrupper 2023

Grupper	Alderstrin	Fokus	Samlinger	Udtagelse	Trænere	Træner-opfølgning
U18-gruppe	15,5-18 år	Udvikling	U18	Halvårlig	U18-/TC-træner	Nej
U20-gruppe	19-20 år	Udvikling	U20/udvalgte landsholdssamlinger	Årlig	U20-/Landstræner	Ja
U23-gruppe	21-23 år	Udvikling	U23/Landsholdssamlinger	Årlig	Landstræner	Ja
Elitegruppe	24- år	Mesterskaber	Landsholdssamlinger	Årlig	Landstræner	Ja
Verdensklassegruppe	24- år	Mesterskaber	Landsholdssamlinger	Årlig	Landstræner	Ja
Wildcard	21- år	Udvikling	<i>Udvalgte landsholdssamlinger fra oktober til april</i>	Halvårlig	Landstræner	Nej

Udtagelseskriterier for U18-gruppe 2023

Forventet antal: 20-25 atleter i aldersgruppen 15,5-18 år (årgang 2005-2008). Der udtages for hvert køn de løbere på hver årgang, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad. Løbere for årgang 2008 udtages ikke til U18-samlinger i første halvår.

Trænere: Astrid Ank Jørgensen (U18/U20-træner) og Mikkel Kaae-Nielsen (U18/U20-træner)

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 og evt. Baltic Cup, mens de 17-18-årige skal have målsætning om deltagelse i JWOC, JEC og evt. Baltic Cup. For begge aldersgrupper skal der arbejdes med de erfaringer, som løberne 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 og indstille til udtagelse til U18-træner Astrid Ank Jørgensen.

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 2022
3. Resultater til DM'er og EYOC-testløb i 2022
4. Indsats og indstilling på U18-samlinger i 2022

Udtagelsesproces

Udtagelsen sker årligt i samarbejde mellem U18-trænere og TC-trænerne. TC-trænerne indstiller løbere til udtagelse på baggrund af særligt punkt 1 i ovenstående liste over udtagelseskriterier. TC-trænerne vil inden indstillingen tage en snak med løberne omkring deres mulighed for at blive indstillet til udtagelse. U18-træner Astrid Ank Jørgensen er ansvarlig for den endelige udtagelse og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser. Alle indstillede løbere vil modtage en mail fra U18-træner Astrid Ank Jørgensen som fortæller om de er udtaget eller ej. Bliver man ikke udtaget til gruppen får man i mailen tilbudt en opfølgende samtale omkring overvejelserne for udtagelsen.

1. 28. januar 2023: Dato for indstilling af løbere til U18 landstræner
2. 4. februar 2023: Udtagelse til U18-samling i februar, maj og september
3. 1. oktober 2023: Dato for indstilling af løbere til U18 landstræner
4. 8. oktober 2023: Udtagelse til U18-gruppen 2024 (november-september).

Udtagelseskriterier for U20-, U23-, Elite- og Verdensklassegruppe 2023

For at forklare hvad vi kigger på ifm. udtagelse af en atlet til U20-, U23-, Elite- og Verdensklassegruppe i 2023, så kan man opdele kriterierne i to overordnede dele:

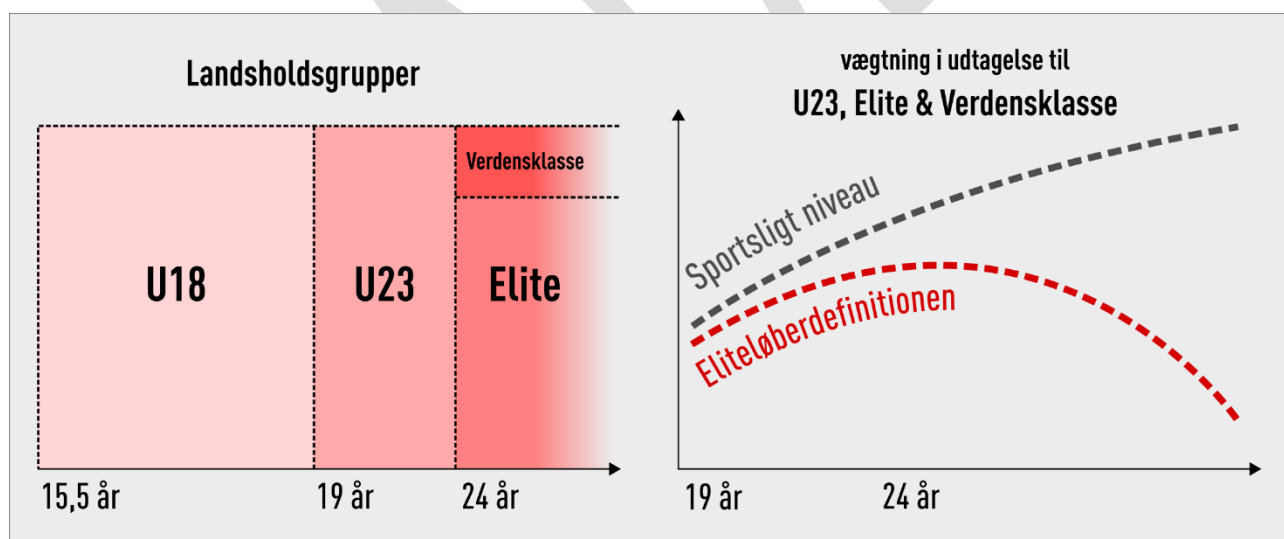
- En atlets sportslige niveau
- En atlets arbejde efter punkterne i Eliteløberdefinitionen.

Sportsligt niveau

I prioriteret rækkefølge:

1. Resultater på internationale senior- og juniormesterskaber (WOC, EOC, World Cup, World Games, JWOC, JEC, EYOC) fra 2021-2022 (præstationsniveau ift. internationale konkurrenter).
2. Resultater på nationale senior- og juniormesterskaber (sprint, mellem og lang), testløb og ranglisteløb i 2022 (præstationsniveau ift. nationale konkurrenter).

Bemærk at atleter, der har været/er langtidsskadet i én eller flere sæsoner, bliver vurderet individuelt i forhold til tidligere sportsligt niveau og udviklingspotentiale i forhold til Eliteløberdefinitionen.



Oversigt over landsholdsgrupper 2023, og hvordan de to overordnede kriterier generelt vægtes ved udtagelse til landsholdsgrupper (U20-, U23-, Elite-, og Verdensklassegruppe).

Eliteløberdefinitionen

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

1. Vilje og Ambitioner (indre motivation)

Løberen 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, World Cup og World Games).

2. Professionalisme (lære hele vejen)

Løberen 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 løberen 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 opøge et godt elitemiljø, at have en langsigtet plan og bruge træningsdagbog udførligt er her et naturligt element for at opnå dette.

3. Takle modgang (selvdisciplin)

Det tager lang tid at blive god i orientering. En kortsigtet tankegang og lav selvdisciplin specielt i situationer hvor løberen møder modgang vil udfordre dette. Løberen skal have langsigtede planer, være konstruktiv og søge hjælp når man oplever modgang. Gode elitemiljøer arbejder bevidst med, at løbere 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. Løberen skal vurdere dette i sine valg både i det daglige og på længere sigt.

5. Rammer for satsning

Oplægget i det træningsmiljø, som løberen befinder sig i, skal være professionelt, men samtidig også være en social arena hvor løberen føler sig set og imødekommet. Det er sammen med andre, at løberen udvikler sig optimalt og i et godt elitemiljø er der mange løbere, der kan udfordre og matche hinanden. Løberen 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 løberen 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 løber befinder sig i udviklingen.

U20-gruppe

Der udtages løbere for hvert køn i aldersgruppen 19-20 år (årgang 2003-2004), der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner), Jeppe Ruud (Landstræner) og Astrid Ank Jørgensen (U18/U20-træner)

Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i U20-gruppen er at løberne stifter bekendtskab med punkterne i eliteløberdefinitionen, og så småt begynder at arbejde efter dem. Løberne skal som udgangspunkt have niveau til - og minimum målsætning om - at komme i bedste halvdel ved JWOC og JEC. For disse løbere vil og skal der som udgangspunkt ikke være specialisering inden for bestemte distancer.

U23-gruppe

Der udtages løbere for hvert køn i aldersgruppen 21-23 år (årgang 2000-2002), der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)

Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i U23-gruppen er at løberne 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. Løberne skal have målsætning om deltagelse i World Cup/EOC og evt. WOC, med fokus på at lære og få erfaring med, hvad det vil sige at præstere på højeste internationale niveau. For disse løbere vil og skal der som udgangspunkt ikke være specialisering inden for bestemte distancer.

Elitegruppe

Der udtages løbere for hvert køn i alderen 24 år og opefter (årgang 1999-), der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (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. For disse løbere vil der ofte være en grad af specialisering inden for bestemte distancer, men det er ikke et krav, hvis niveauet er højt nok på flere forskellige distancer. Løberne arbejder kontinuerligt for at efterleve alle punkterne i eliteløberdefinitionen.

Verdensklassegruppe

Der udtages de løbere for hvert køn i alderen 24 år og opefter (årgang 1999-), der har lavet verdensklasseresultater i 2021-2022.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)

Landsholdsarbejdet

Målet for landsholdsarbejdet i Verdensklassegruppen er, at løberne præsterer verdensklasseresultater (top-8 individuelt eller top-3 i stafet) på både skov- og sprintdistancer ved WOC, EOC og/eller World Cup. For disse løbere vil der ofte være en grad af specialisering inden for bestemte distancer, men det er ikke et krav, hvis niveauet er højt nok på flere forskellige distancer. Løberne arbejder kontinuerligt for at efterleve alle punkterne i eliteløberdefinitionen.

Udtagelsesproces

Udtagelse til landsholdsgrupperne sker årligt i samarbejde mellem landstrænere, sportschef og en løbervalgt udtagelsesrepræsentant. Udtagelsen kommer til at ske ultimo oktober og herefter vil udtagne løberne få tilbudt en plads i en gruppe, og har derefter 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.

Landstræner Tue Lassen er ansvarlig for udtagelserne og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser.

Offentliggørelse af udtagelse for landsholdsgrupper 2023: 15. november 2022

Offentliggørelse af udtagelse for landsholdsgrupper 2024: 15. november 2023

KLADDE

Udtagelseskriterier for Wildcard til udvalgte landsholdssamlinger fra oktober til april

Forventet antal: 4-8 løbere i aldersgruppen 21 år og opefter. Der udtages de løbere for hvert kønt, der opfylder udtagelseskriterierne i højest grad.

Trænere: Tue Lassen (Landstræner) og Jeppe Ruud (Landstræner)

Formål

Målet for deltagelse af Wildcard løbere på udvalgte landsholdssamlinger fra oktober til april er, at eliteløbere der ligger lige uden for landsholdet får mulighed for at vise sig frem og få sparring og inspiration fra landsholdsløbere og landstrænere til videre elitesatsning. Løbere der får et Wildcard skal have vist et højt sportsligt niveau og som udgangspunkt givet udtryk for at de har ambitioner om en elitekarriere, samt have målsætning om at blive udtaget til mesterskaber og til en landsholdsgruppe.

Samlinger

Oktober 2022 – April 2023:

- Landsholdssamling, Lenzerheide, Schweiz, 4-9 2022
- Landsholdssamling, Nordjylland, 11-15 januar 2023
- U23/U20/U18-samling, Silkeborg, 15-19 februar 2023 (kun for U23-løbere)
- Landsholdssamling, Østfold, Norge, 10-16 april 2023

Oktober 2023 – April 2024:

- Euromeeting, Edinburgh, Skotland, 11-16 oktober 2023
- *Samlinger i 2024 præsenteres i oktober 2023*

Udtagelseskriterier

I prioriteret rækkefølge:

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

Udtagelsesproces

Udtagelse af wildcards sker årligt i september efter DM-lang, med supplerende udtagelse i midten af november, efter de sidste internationale konkurrencer. Udtagelsen sker i samarbejde mellem landstrænere, sportschef og en løbervalgt udtagelsesrepræsentant. Landstræner Tue Lassen er ansvarlig for udtagelserne og Sportschef Anders Hav Bachhausen godkender alle udtagelser.

1. 14. september 2022: Udtagelse til udvalgte landsholdssamlinger oktober 2022 – april 2023
2. 15. november 2022: Supplerende udtagelse til udvalgte landsholdssamlinger januar – april 2023
3. 13. september 2023: Udtagelse til udvalgte landsholdssamlinger oktober 2023-april 2024
4. 15. november 2023: Supplerende udtagelse til udvalgte landsholdssamlinger januar – april 2024

Henvedelser vedr. alle udtagelser

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

KLADDE