

Til: Team Danmark  
Eliteansvarlige i DOFs klubber  
Løbere og ledere på DOFs landshold  
Eliteudvalget



Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby  
(+45) 4196 9376

[dof@do-f.dk](mailto:dof@do-f.dk) - [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)

## Ny landsholdsstruktur i DOF

Dansk Orientering står over for en fantastisk begivenhed, VM 2020 på hjemmebane i Trekantområdet, men sideløbende med dette står DOFs landshold også overfor et generationsskifte. De løbere der gennem en lang succesfuld periode i 10'erne har været bærende kræfter på landsholdet, må forventes at afslutte deres landsholdskarriere enten efter VM, eller inden for en kortere tidshorisont.

Landsholdet arbejder derfor, på både kort og lang sigt, efter to primære mål; at skabe topresultater til VM, samt at bygge fremtidens landshold der kan præstere i perioden 2021-2024.

### Eksisterende landsholdstruktur

Landsholdet i Dansk Orientering består i dag af henholdsvis et seniorlandshold (21+ år) med samlet 11 løbere, og et juniorlandshold (17-20 år) med i alt 15 løbere.

### Udfordringer i eksisterende landsholdsstruktur

Landsholdene har igennem en lang periode oplevet udfordringer i forbindelse med transitioner i løbernes liv og sportslige udvikling. Dette gælder f.eks. overgange fra gymnasiale uddannelser til videregående, fra at være hjemmeboende til at bo alene, og at gå fra juniorklasserne til seniorklassen. Det er heller ikke unormalt at høre et udsagn som "Jeg skal lige have mit sidste Junior-VM med".

Sammenfaldet af flere transitioner er en medvirkende faktor til at mange juniorer har svært ved at overskue overgangen fra junior til senior, og at Junior-VM derfor i denne proces let kunne blive løbernes sidste mål.

Sideløbende med dette, oplever landsholdene ligeledes at løbernes o-tekniske og fysiske niveau, samt indsigt og viden om eliteidræt på højeste niveau ikke er tilstrækkeligt. Dette gør sig gældende både ved indgangen til juniorlandshold og seniorlandshold.

### Ny landsholdstruktur

Landsholdet ønsker med en ny struktur at undgå sammenfald af for mange transitioner, og at give løberne nære resultatmål uden at glemme det langsigtede fokus. Den nye struktur nedlægger derfor de eksisterende landsholdsgrupper og prøver i højere grad at tilpasse gruppestrukturen til løbernes udvikling.

Der implementeres fremadrettet to landsholdsgrupper: Verdensklassegruppen og Elitegruppen. Derudover oprettes U18 træningsaktiviteter for et stor antal unge talenter. Grupper og aktiviteter beskrives senere i dette dokument.

Sideløbende med ændringen af gruppestrukturen, arbejdes ligeledes med at sikre større og bedre sammenhæng imellem daglig træning på Elitecenter Orientering og forbundets regionale talentcentre.

Landsholdet ønsker med ændringen at skabe optimale rammer for præstation for de bedste løbere i Dansk Orientering. Løbere med vist potentiale for at vinde medaljerne til VM og EM placeres i Verdensklassegruppen. Løberne udtages på baggrund af vist niveau og indsats der underbygger potentialet for medaljer.

Elitegruppen skal accelerere udvikling hos DOFs mest ambitiøse talenter, og sikrer stor grad af sammenhæng mellem aktuelt niveau, resultatmål og videre perspektiv. Elitegruppen arbejder derfor mod at præstere til Junior-VM, WuOC og World Cup, men med fokus på at udvikle sportslige kompetencer på verdensklasse niveau. Løberne kan udtages til Elitegruppen fra det år de fylder 19 år, og frem til de fylder 26 år. Løberne udtages på baggrund af vist potentiale for fremtidig top-15 placeringer til VM/EM.

U18 aktiviteterne skal inspirere og motivere flest mulige talenter i Dansk Orientering til at forfølge en elitekarriere i orientering. U18 skal arbejde med at skabe et bedre og mere solidt fysisk og o-teknisk fundament for en fremtidig elitekarriere, samtidig med at løberne skal opnå forståelse for hvad en fremtidig elitekarriere kræver i hverdagen. U18 aktiviteterne skal fungere som overbygning til forbundets regionale talentcentre, og derfor udtages løbere til U18 aktiviteter af talentcentertrænerne baseret på baggrund af vist indsats og niveau.

### Verdensklasse 26+ år

- Arbejder målrettet mod at skabe topresultater til VM/EM
- Løbere med vist top 8 potentiale til VM/EM
- Præstation – Passion – Optimering

### Elitegruppen 19-26 år

- Arbejder målrettet mod at udvikle løbere med o-tekniske, fysiske og menneskelige færdigheder og kompetencer på verdensklasse niveau
- Løbere med vurderet top 15 potentiale til VM/EM på sigt
- Udvikling – Dedikation – Målrettet

### U18 15-18 år

- Arbejder med at skabe drømme og viden om eliteorientering
- TC-trænerne udtager løbere til træningssamlinger på baggrund af motivation og indsats
- Læring – Drømme – Nysgerrighed

Landsholdet ønsker med ovenstående struktur at skabe et scenarie hvor løbere i fra 15-års alderen og frem, gradvist introduceres til hvad en elitekarriere kræver, og samtidig sørge for en god kobling mellem hverdag og landsholdsaktiviteter. Forbundets TBU-projekt vil spille en central rolle i at styrke klubber, talentcentre og U-18 aktiviteterne. Elitecenter Orientering vil udgøre det daglige fundament for løberne i Verdensklasse og Elitegrupperne.

15-18 år både i hverdagen og på landsholdsaktiviteter bliver inspireret til at drømme om en fremtidig elitekarriere, og samtidig udvikler deres orienteringstekniske og fysiske færdigheder til et højt niveau. Samtidig skal der arbejdes indgående basale life-skills der kan understøtte deres sportslige ambitioner.

Tilsvarende ønsker landsholdet gennem arbejdet i elitegruppen at bygge videre på fundament fra U18, og målrettet arbejder med at udvikle løbere der lever og træner som verdensklasseløbere. Dette indebærer et stort fokus på at skabe sammenhæng mellem indsatsen i hverdagen og sportslige ambitioner.

Verd

Fra løberen er 19 år, vil han/hun kunne udtages til elitegruppen, og præsterer løberen i verdensklasse rykkes løberen i verdensklassegruppen. I elite- og verdensklassegruppen vil den daglige træning i Elitecenter Aarhus stadig være omdrejningspunktet da 60-70 % af årets træning foregår uden for samlinger.

## Verdensklassegruppen

Verdensklassegruppen vil bestå af løbere der har vist at have top-8 potentiale til VM og EM. Hovedmålet for verdensklassegruppen vil være VM og EM. Verdensklassegruppen vil have eget samlingsprogram der både vil indeholde fælles træningslejr og samlinger med Elitegruppen, samt specifikke træningsaktiviteter målrettet det kommende VM/EM. Bærende for gruppens aktivitetsprogram vil være at skabe de bedst mulige forudsætninger for at løberne kan præstere på højeste niveau til VM/EM. Gruppens træning tager udgangspunkt i arbejdskravene for det kommende VM/EM, og at optimere løbernes forberedelse hertil.

Løberne vil blive trænet af DOFs landstræner med udgangspunkt i den daglige træning i Elitecenter Orientering. Landstræner Torbjørn Gasbjerg bliver ansvarlig for gruppen, og bliver assisteret af forbundets øvrige landstrænere.

Udtagelse til gruppen vil være baseret på vist resultatniveau, samt løbernes indsats mod at opnå højeste internationale niveau.

## Elitegruppen

Elitegruppen vil bestå af løbere der er fyldt eller fylder 19 år eller ældre. Målet for elitegruppen er at skabe løbere der vil kunne indgå i verdensklassegruppen i løbet af 5-6 år, hvorfor gruppens aktivitetsplaner tager udgangspunkt i udvikling og mesterskabsdeltagelse er middel til skabe motivation og vurdere udvikling.

Løberne i elitegruppen vil have forskellige sportslige mål alt efter alder. Juniorløbere vil have Junior-VM som hovedmål, seniorløbere vil have WuOC, eller World Cup som hovedmål. Hensigten er at sikre nære resultatmålsætninger, hvor flotte præstationer i højere grad er sandsynlige. VM-deltagelse kan være aktuelt, såfremt løberne viser sportslig berettigelse.

For alle løbere udarbejdes karriereplaner med udgangspunkt i nuværende sportslige niveau og uddannelsessituation. Løbere på gymnasiale uddannelser forventes ikke at deltage i den daglige træning ved Elitecenter Orientering, men i samarbejde med landstræner at planlægge dette fremadrettet. Den daglige træning vil have sit omdrejningspunkt i Elitecenter Orientering

Kenneth Buch og Jeppe Ruud vil være ansvarlige for gruppen, og vil blive assisteret af øvrige landstrænere.

Udtagelsen til gruppen vil være en samlet vurdering af potentialet for at løberen senest som 26-årig kan nå et højt internationalt niveau. Vurdering vil blive gjort på baggrund af resultatniveau, udviklingspotentiale og indsats mod at udvikle sig til eliteløber på internationalt niveau. Kravene for udtagelse vil være øget for ældre løbere.

## U18-aktiviteter

U18 aktiviteter vil bestå af løbere der indstilles af TC-trænerne. Løberne vil som udgangspunkt blive udtaget halvårligt, men kan gøres oftere. Målet med U18-aktiviteterne er at motivere unge talenter til at stræbe efter en fremtidig elitekarriere, og samtidig sikre viden og forståelse for hvad træning på eliteniveau indebærer.

Aktivitetsprogrammet vil bestå af 5-6 samlinger årligt fordelt over hele landet, samt i enkelte tilfælde i udlandet. Træningssamlingerne placeres som udgangspunkt i weekender og skolerne ferier.

Fokus på aktiviteterne vil være grundlæggende o-teknisk og fysisk træning og bygge på TBU projektets anbefalinger. Ligeledes vil fokus rettes mod at give løberne "life-skill" færdigheder til at håndtere en fremtidig elitesatsning, herunder strukturering af hverdagen, prioriteringer, restitution, mv. med sigte på at få en god balance mellem træning, skole og fritid.

Ansvarlig for U-18 aktiviteterne vil være Astrid Ank i samarbejde med Talentansvarlig Rasmus Folino. Øvrige landstrænere vil assistere. Ligeledes vil der være repræsentation fra alle Talentcentre i forbindelse med U-18 aktiviteter.

Udtagelsen til U18 aktiviteter vil foregå ved indstilling af løbere fra respektive TC-trænere. Indstillingen vil baseres på løbernes indsats i egen klub, talentcenter, resultatniveau, mv. Udfyldelse af træningsdagbog er et krav. Endelig udtagelse til U18 aktiviteter foretages af U18 træner. Vi tilstræber at flest mulige talent udtages til aktiviteterne og har ikke en fast størrelse. Der forventes deltagelse af ca. 30 løbere pr. aktivitet. For at sikre et reelt grundlag for at vurdere løberne, vil førsteårs 15-16 løbere som udgangspunkt ikke blive udtaget i foråret. Løbere bosat uden for et TC-område vil kunne udtages af U18-træner efter samme vurdering af indsats og resultater.

## Afsluttende bemærkninger

Arbejdsgruppen er bevidst om at oplægget til ny landsholdsstruktur stadig ikke er fuldstændigt, og at der eksisterer udfordringer i relation til f.eks. talentfulde 19-20-årige løbere der af forskellige årsager ikke vurderes parate til optagelse i Elitegruppen, eller for ældre seniorløbere med højt niveau der kan have sportslig værdi

for Dansk Orientering. Arbejdsgruppen ser frem til indspil og tanker, og vil inddrage disse i færdiggørelse af den kommende struktur. Andre udfordringer kan også findes.

Indspil sendes til Sportschef Lars Lindstrøm på e-mail [ll@do-f.dk](mailto:ll@do-f.dk) inden fredag d. 18. oktober.

### Fremadrettet proces

Indspil fra Klubeliteforum eller fremsendte kommentarer vil blive behandlet ultimo oktober, hvorefter Arbejdsgruppen indstiller ny landsholdsstruktur til beslutning i TD Styregruppen d. 5. november 2019. Hvis Styregruppen tiltræder Arbejdsgruppens indstilling, udtages Verdensklasse- og Elitegrupperne mandag d. 11. november.

Ved spørgsmål eller behov for uddybning kan nedenstående kontaktes:

Torbjørn Gasbjerg, Landstræner, tlf. 22 51 51 56

Lars Lindstrøm, Sportschef, tlf. 41 96 93 73

UDKAST