

# Forældre som del af talentpakken hvornår er i her – hvorfor er i her

## 7. talentklasse

- Gode råd til sportsforældre: (27. aug.)
- Intro til fysisk træning – styrketræning (25 sept.)
- Lifeskills (30 sept)

## 8. Talentklasse

- Skadesforebyggelse (2 okt.)
- Kost og elitetræning (22. okt.)

## 9. Talentklasse

- Transition – overgang fra idrætsskole til ungdomsuddannelse (7 okt.)
- **Familien som Team** – del af sportpsykologisk forløb. 9. januar kl. 17.00 -18.30

## Workshops i øvrigt

- Madworkshops for talenter i nov. – dec.
- Forår 2020: Evt.....

---

TEAM DANMARK

---



# Fredericia Eliteidræt - kerneopgave

**At sørge for, at det unge menneske, der begynder i 7 talentklasse udvikler sig som et helt menneske undervejs i eliteidrætten (3-6 i år i Fredericia Eliteidræt)**

## 1) Idrætsskole / ungdomsuddannelse

God skole: at kunne kombinere skole og sport med tid til socialt liv

Sørge for at talenter får taget en ungdomsuddannelse

Fleksibel tilgang til ungdomsuddannelse i hverdagen samtidig med sport

## 2) Skabe kultur/miljø: Fairplay, rollemodeller, hensyntagen, hjælpsomhed

Træningsdagbog

Kurser, workshop

Temadage, foredrag mm

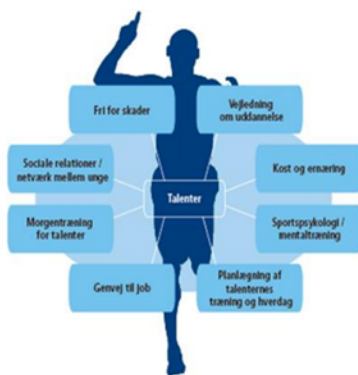
Samarbejdsclubber



# Eliteidrætskommune - sport

## 9 talentklasse: Tid til refleksion - afklaring på sport

- Bruger jeg den tid på sport jeg vil?
  - Er jeg (stadig) talentfuld?
- Tror min træner på mit potentiale?
  - Hvad skal jeg næste år?



TEAM DANMARK

FREDERICIA  
**ELITEIDRÆT**  
- et stærkt samarbejde

Tidsforbrug på sport

30 timer

## Eliteidrætskommune sport

Fe. Eliteidræt + klubber + Team DK

USA ungdomsbasket NBA

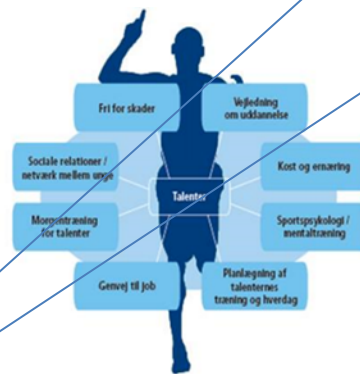
20 timer

10 timer

År 1  
7 talentklasse

År 4  
Ungdomsuddannelse år 1

År 6  
Ungdomsuddannelse  
færdig



Min hverdag som idrætstalent i ungdomsudd  
20 timers sport: 40-50 timers uddannelse

# Overgange – Fra idrætsskole til ungdomsuddannelse

## 1) SKOLE: Fra ”nul-lektiekultur” til ungdomsuddannelse med flere lektier

- disciplin
- prioriteringer
- Tidsforbrug



## 2) MILJØ

Fra talentklasse i idræt til linjer i ungdomsuddannelse med plads til sportstalenter

- Forståelse (kammerater, lærere)
- Fristelser (fester, andet)
- Præstationer

# Talent skema 9 klasse og 2 G

