



KOMPENDIUM TRENERKURS 1 I FEKTING

Av Mariusz Piasecki

Undervisningen forutsetter at deltakerne gjennomfører nedenstående e-læringskurs som selvstudium.

1. Forståelse av trenerrollen
2. Informasjon om Barneidrettens verdigrunnlag
3. Kunnskap om "Idrett uten skader"
4. Ledelse av idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse
5. Kunnskap om aldersrelatert trening, modul 1
6. Kunnskap om antidoping/sertifisering som Ren Utøver

Les mer om Norges Fekteforbund sin trenerutdannelse her:

<http://www.fekting.no/blog/post/140934/norges-fekteforbunds-trenerkurs?ispage=true>



DEL 1:

1) Planlegging av en treningsøkt

Grunntrening på fektesalen (etter alder). Teknikk, tekniske ferdigheter og taktikk. Benarbeidsteknikk. Fekteteknikk (systematisering av fekteaksjoner).

- a) Hver treningsøkt skal bestå av 3 deler: innledende del (oppvarming), hoveddel (hovedaktivitet) og avslutningsdel (uttøyningsdel, lav intensitet aktiviteter).

Innledende del skal inneholde oppvarmings øvelser, lek og diverse spill. Her er det rom for kreativitet og bruk av internet for å finne ut aktiviteter med ulike verktøy (ball, hansker, ringo, erte poser, ol).

Hoveddel skal bestå av fekteteknikk (individuelle øvelser med eller uten våpen, med partner eller i gruppen, bare med trener), kamp trening (ulike måter å fekte, se i del 3 pkt 5), taktiske øvelser (med trener eller partner).

Avslutningsdel skal inneholde aktiviteter med lavt eller moderat tempo; uttøynings øvelser eller øvelser med bruk av andre siden av kroppen (høyre hånds fektere skal bruke venstre arm i ulike aktiviteter).

- b) Fekte aktiviteter i ulike aldersgrupper både for nybegynnere og viderekommende.

De yngste (7-9 år) begynner kontakt med vår idrett ofte en gang i uken. 1 time (eller 1,5 t) fekteaktiviteter må tilpasses til gruppen. Lek og spill med innplantet fekte bevegelser skal foregå gjennom det meste av tiden. Små barn klarer ikke holde konsentrasjon på små tekniske fektedetaljer. Glede og aktiviteter gjennom fekteøkten er det viktigste i denne alders gruppen. Kamptrening kan organiseres som lag fektning i ulike former (2-3 stk. ol.). I denne perioden får de mulighet å bli kjent med bruk av sikkerhets utstyr, kamp regler, gjenkjenne riktig avstand til å treffe motstander og avstanden til å unngå å bli truffet.

I alders gruppen 10-13 år er det tid for å starte fekteteknikk undervisning; i grupper, med partner eller individuelt (trener-elev). Som 12-13 åring begynner man å konkurrere på stevner med de vanlige konkurranse regler (offentlige stevne resultater, premier til de beste ol.) Her kan man øke antall fekte økter i uken til 2-3 (se på utviklings trapp del 3 pkt 3.02). Trenerne må være sikre på at hver fekter som kommer til å delta på stevner er forbered på det. Fekteren kjenner grunnleggende konkurranse regler, har nok teknisk-taktisk kunnskaper og er mentalt klart til seier og tap.

I alderen 14-17 er det tid for mye teknikk-taktikk trening og stevne deltakelse for å samle kamp erfaring. Denne tiden er preget av individuell trening med trener for å bygge inn tekniske ferdigheter som skal brukes i kamp situasjoner. Unge fektere kan også jobbe individuelt med små tekniske oppgaver i tillegg til felles trening.

- 2) Implementere grunntreningselementer inn på fektesalen; lek og enkelt spill, beinarbeid. Bare 3-4 klubber har egen fektesal. De fleste klubber har fektetrening 2-3 ganger i uken. Derfor er det nødvendig å bruke treningstiden til å overføre mest mulig



fekte trenings elementer. Styrke og hurtighet elementer kan man gjennomføre under oppvarming, beinarbeid eller individuelt på mange andre arenaer. Utholdenhet kan gjennomføres under ben arbeidet og under kamptrening (for eksempel kamper non-stopp 20-30 min) eller alene i naturen (park, skog ol.). Koordinasjon kan gjøres nesten i hele tiden på trening. Men helst i forbindelse med fekteelementer (beinarbeid, teknikk med partner, individuell leksjon). En del av balanse og koordinasjons øvelser kan man også gjøre hjemme (se på en del av øvelser på

https://olympiatoppvideo.no/folder/3._teknikkmotorikk)

a) Beskrivelse av teknikk og taktikk.

Teknikk defineres som de handlinger du gjør og måten de utføres på.

Taktikk kan defineres som de handlingsvalg du tar.

Teknisk ferdighet: evne til å løse en bevegelsesoppgave. Jo bedre oppgaven blir løst rent teknisk, desto bedre ferdighet må utøveren ha.

Tekniske ferdigheter danner grunnlaget for de taktiske ferdighetene.

Det er to typer av tekniske ferdigheter: lukkede og åpne. Lukkede tekniske ferdigheter har forholdene like, og kjent fra gang til gang. For eksempel: svømming, høyde hopp, kulestøt ol. Åpne tekniske ferdigheter har ulike forholdene fra gang til gang. For eksempel alle ball idretter, fekting, andre kamp idretter ol. I undervisnings prosessen (bygge opp tekniske ferdigheter) bruker man flere stadier:

- utprøvningsstadiet; en fekter prøver seg for første gang og man leke med bevegelsesløsninger,
- tilvenningsstadiet; en fekter får presenterer teknisk løsning og denne skal kopieres, kan deles i flere bevegelser og i letere og moderate tempo,
- grovkoordineringsstadiet; en fekter skal løse bevegelsen og samarbeid med en trener vil letter dette arbeidet,
- finkoordineringsstadiet, en fekter er klar for å arbeide med tekniske detaljer og finpusse rytmen i bevegelsen.
- automatiseringsstadiet, en fekter får en teknikkens rytme og bevegelsesmønsteret være effektivt, og bevegelsen vil bli utført nesten uten å tenke
- tilpasning og variasjon, etter at en teknikk er automatisert er det viktig å kunne sette den i praktisk bruk og gjennom varierende arbeid med en teknikk vil utøveren kunne finne egne varianter og nye kombinasjoner av teknikker.

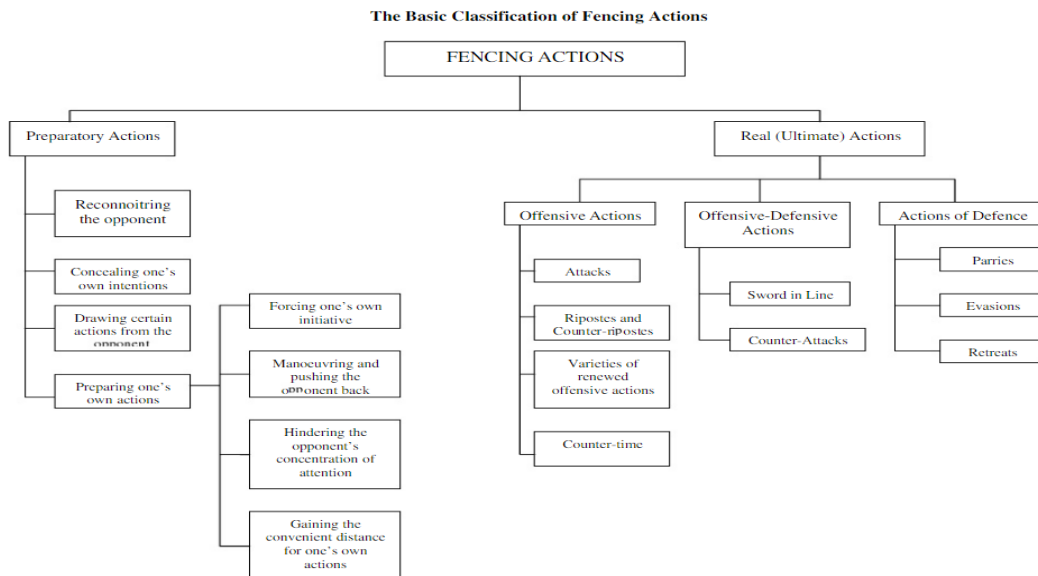
b) Benarbeidsteknikk; posisjon, skritt, hopp, utfall, fleche og kombinasjoner. Metodikk.

Det er mange bøker (engelske, tyske og andre) som beskriver fekteposisjoner og de øvrige bevegelse mønster. Det er også mange steder på internett som man kan få litt mer input. Eksempel https://www.youtube.com/watch?v=tqOIJE_fE4. Det fleste er florett og sabel inspirert. Skal tilpasses florett benarbeid til kårde (streke armen før skritt og utfall bevegelse) I tillegg finner man mange øvelser som kan gjøre benarbeid øvelser mer morsomme. I undervisnings prosessen må vi alltid tenke på å starte fra sakte- til raskere tempo, fra letere bevegelser til mer kompliserte. Etter på kan man lage ulike kombinasjoner.

c) Fekteteknikk. Alle fekteaksjoner / bevegelser fordeles i 2 grupper: forberedende aksjoner (skal jobbes med det på trener 2 kurset) og hovedaksjoner (avsluttet med støtforsøk). Det er mange tanker / innspill rund det. De omfatter alle tre våpen og omfatter forbedrende- og virkelige aksjoner.



Eksempel 1



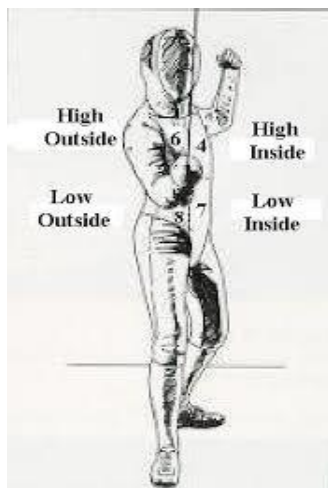
Eksempel 2: <https://www.youtube.com/watch?v=kagslt-RtIs> .

Som alltid prøver jeg å være praktisk. Derfor presenterer jeg min måte å dele alle virkelige fekteaksjoner på i 2 grupper (med tanke på kårde):

- aksjoner som starter fra eget tempo; enkle angrep (direkte, med degage, med double, med opposisjon), komplekse angrep (med flere bevegelser, uten klinge, med klinge, remise, redoble, reprise) og kontra-tempo (med motangrep og med parade-ripost)
- aksjoner som starter fra motstanders tempo; parade/ripost (enkel og med flere bevegelser), motangrep (enkelt og med flere bevegelser) og finte i tempo.

3) Sikkerhet under fektetrening. Teknikk / metodikk; enkle angrep, enkle motangrep.

- Fektetrening gjennomføres alltid med riktig fekteutstyr (NFs sikkerhetsregler <https://blocontent.blob.core.windows.net/files/200000195/1964/2019/1/8/sikkerhetsbestemmelser-per-2019.pdf>). Alltid masken på, når våpen er i hånden. Alltid ha god oversikt over det som skjer på fektesalen. Riktig plassering på salen i forhold til gruppen.
- Bruk pedagogiske undervisningsregler på fektesalen: fra sakte til raskere, fra enkle bevegelser til mer kompliserte, fra enkle tempovariasjoner til mer kompliserte tempovariasjoner. Kombinasjon av ulike undervisningsregler. Repetisjoner/automatisering av riktig bevegelsesmønstre skaper god teknisk ferdighet.
- Enkle angrep og motangrep. Angrepsbevegelsen består av 4 elementer: armbevegelse mot motstander, kroppsbevegelse mot motstander, spissen peker på treffested, en har vilje til å treffe. Mangler det en av de 4, blir det bare en forberedende aksjon. Aksjoner som kommer i etterkant av en angreps aksjon kalles motangrep. For å ha en bedre oversikt over våpen bevegelser opererer man med fektelinjer: høyre, lav, utvendig og innvendig.



Degage - en aksjon hvor man begynner våpen bevegelse i en linje og avslutter i en annen linje.

Double - en aksjon hvor man begynne våpen bevegelse i en linje, kommer gjennom andre linje og avslutter tilbake i linje hvor en bevegelse startet.

Opposisjon- en aksjon fremover som tar være på klingen til motstander (slik at man unngå å bli truffet).

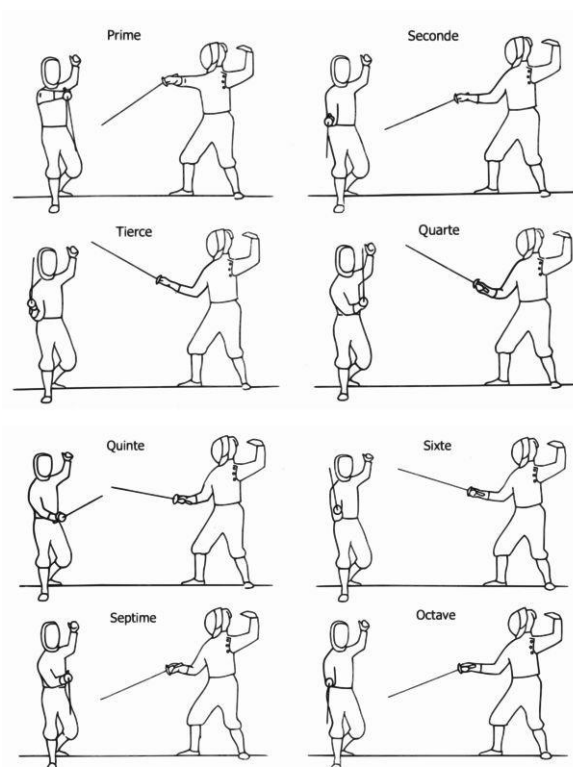
Binding- en aksjon fremover som tar med seg klinger til motstander.

Bate- en aksjon som slår klingen til motstander.

Pressing- en forberedende aksjon som på en delikat måtet kontakter klingen til motstander.

Angrep øvelser: T- står stille, beveger armen til nedre linje, F-direkte angrep med skritt frem (arm strekk først). T-beveger seg frem og tilbake, F- holder avstand, T-beveger armen til nedre linje, F- angrep med skritt frem. T/F står med våpen i høyre utvendig linje, T- bytter presser klingen til utvendig linje, F- degage med skritt frem, støt på kroppen. Samme øvelser med utfall, fleche, og i raskere tempo.

Motangrep øvelser: T- står stille, beveger armen fremover i nedre linje, F-direkte motangrep på kroppen uten og etter på med skritt frem (arm strekk først). T-beveger seg frem og tilbake, F- holder avstand, T-beveger armen fremover i nedre linje, F- angrep bare med armstrekk etter på med skritt frem. T/F står med våpen i høyre utvendig linje, T- bytter begynner presser klingen fremover mot motstander, F- degage mot motstanders kropp (bare med arm strekk, med skritt bakover, med skritt fremover, kan treffes armen). Samme øvelser med utfall, fleche, og i raskere tempo.



4) Teknikk / metodikk; parade-ripost. Når skal vi starte med forsvar med parade/ripost? Hvilke riposter skal vi lære først? Hvordan starter vi?

Til å begynne med aksjoner som har parade/ripost element må en fekter forsvare seg godt med avstand, kunne kjøre motangrep med bevegelse bakover og fremover. Jeg foreslår å begynne å undervise kontra 6 parade/ripost først. Argumenter for det; den setter klingens til motstander utenfor kroppen, denne bevegelsen kan lett brukes som angrep og motangrep. Etter at en fekter kan operere i 6 linje med parade/ripost, motangrep og angrep kan man plusse på andre parader / bevegelser (aksjoner i 4 og 8 linjer).

Bildet viser 8 parader.

- a) Enkle parade/ripost; 6,4,8 (direkte, med opposisjon, med degage). Man begynner å undervise i sakte tempo og uten bevegelser. Parade/ripost består av 2 bevegelser; første er mot klingens til motstander for å sette den ut av spillet, andre er mot motstander for å få støt. Man setter pris på at utøver beveger spissen først (med bruk av fingrene ikke armen eller hånden) for å få takke klingens til motstander og rask strek får å få støt. På florett man treffer etter parade direkte, på kårde oftest med opposisjon (ved å holde kontakt med klingens til motstander). En annen mulighet å få støt etter parade med degage (hvis en motstander begynner å kontr/parere med an gang). Etter hvert starter man med bevegelser i sakte og moderat tempo.

Øvelse, parade/ripost direkte: T- strekker armen med skritt frem, F- tar kontra 6 bevegelse, flere repetisjoner. T-strekker armen med skritt frem, F-tar kontra 6 bevegelse med skritt bakover, ripost på kroppen. Det samme med bevegelser. Det same ripost med skritt fremover, med utfall.

Øvelse, parade/ripost med degage: T-strekker armen med skritt frem, F-tar kontra 6 bevegelse med skritt bakover, T-begynner å presse tilbake til 6 linje (utvendig), F-ripost med degage på kroppen. Det samme med bevegelser. Det same ripost med skritt fremover, med utfall.

- b) Parade/ripost med flere bevegelser: 6,4, 8 (med klingens og uten klingens). Det samme gjelder ripost med flere bevegelser. Når motstander klarer å parere vår ripost, må man sette ripost med finte degage-degage eller med overføring til en annen linje. Enda mer komplisert blir ripost med finte degage-degage. Slike aksjoner bruker man oftest på florett. Der har man bedre tid til å gjennomføre egen aksjon. På kårde kan det komme armstrekk når som helst.



Øvelse, ripost med degage-degage: T- angrep i høyre linje med skritt frem, F- kontra 6 parade, finte, T- bevegelse til 6 og til 4 linje med skritt bakover, E- degage-degage med skritt frem (utfall).

Øvelse, kontra 6 parade med overføring til 6 linje. T- angrep i høyre linje med skritt frem, F- kontra 6 parade, T- begynner å trekke seg tilbake med strukket arm, F- overføring til 6 linje med skritt frem (utfall).

4. Grunntrening på fektesalen.

Forskjellige muligheter til å trene HUSK (hurtighet/utholdenhet/styrke/koordinasjon) på fektesalen.

- a) Hurtighet. Benarbeid og kamptrening gir gode muligheter for å jobbe med fektehurtighet. Korte benarbeid arbeids perioder fra 6-15 sekunder, korte repetisjoner med utfall og fleche. I kamp trening kan man bruke korte intensive kamper på 15-20 sekunder.
- b) Utholdenhet. Benarbeid over lengre tid. Bruk tids elementer som kommer i konkurranse fektning 1 min, 3 min. Det som er viktig i fektekampen det er ulike intervall momenter. Det kan vare intervall 20sek arbeid, 10 sek pause, eller 15/15, eller man kan bytte intervaller, slik det skjer i kampen. I kamp trening kan det bli kamper på tid for eksempel 3* 9 min, eller kamper non-stopp over lengre tid 30-60 min ol.
- c) Styrke. Bruk diverse styrke trenings øvelser sammen med benarbeid elementer. I form av stasjons trening, kan man ta et benarbeid øvelse og styrke øvelse for mage / rygg, armene ol. Man også kan jobbe med fekestyrke ved å bruke benarbeid elementer. Eksempel; 3 ganger 10 utfall etter hverandre, kort pause mellom. 3 ganger 10 fleche fra lav fekte stilling.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zc616s3HdmA>

https://www.youtube.com/watch?v=tqOIJE_fE4

Benarbeid med hansker / koordinasjon og balanse.

<https://www.youtube.com/watch?v=cuh-uD08zJ0>

<https://www.youtube.com/watch?v=sBDKJR1dVoc>

Det er veldig mange videoer som man kan bruke for å utvikle øvelse registre.

5. Teknikk/metodikk; angrep og motangrep med flere bevegelser

- a) Angrep med flere bevegelser, uten klinge kontakt (med finte). Finte - en kort eller lang våpenbevegelse fremover for å få motstanders reaksjon. F-finte (ved å streke armen halvveis), T-4 parade, F- degage, T-kontra 4parade med skritt bakover, F- double med skritt / eller utfall. Med bevegelse / raskere.
- b) Angrep med flere bevegelser, med klinge kontakt. Binding - angrep ved å erobre kontroll over motstanders klinge. F-binding i 6 linje med armen, T-6 parade, F- degage, T-kontra 6parade med skritt bakover, F- double med skritt / eller utfall. Med bevegelse / raskere.
- c) Motangrep med flere bevegelser, uten klinge kontakt. T-angrep med 4 pressing, 6 binding med skritt / eller med utfall, F-finte degage-degage på kroppen / eller på armen. Med bevegelse / raskere.
- d) Motangrep med flere bevegelser, med klinge kontakt. F-finte med kort bevegelse fremover med bøyd arm, T-direkte angrep med skritt / eller kort utfall, F-motangrep i 6 linje på kroppen / eller armen. Med bevegelse / raskere.



6. Teknikk /metodikk; en fekteaksjon i ulike treningsalternativer (med tanke på teknikk, hurtighet, reaksjonsevner, utholdenhet og taktikk). Første øvelse; direkte angrep med utfall. Andre øvelse; parade-6 ripost med fleche

- a) Teknisk. Begynn i sakte tempo, uten bevegelse.
- b) Rask / hurtighet. Med full akselerasjon fremover.
- c) Rask innenfor tempo tid / reaksjon. Rask utførelse på treners impuls. For eksempel; manglende kontakt med klingen.
- d) Tre serier på 10 utfall-fleche / utholdenhet. Flere repetisjoner (3 ganger 10 utfall)
- e) Riktig tempovalg / taktikk. Det velges bare tempo når trener er på vei fremover (på første skritt)
- f) Kombinasjon med 2-3 valg (diverse kombinasjoner, for eksempel pkt.b+c eller pkt.b+c+e)

7. Teknikk / metodikk; en fektebevegelse i ulike taktiske situasjoner (angrep, motangrep, ripost, kontra-tempo). Fektebevegelser: armstrekk og binding i 6 linje.

- a) Som et angrep. Man bruker arm strekk/eller binding til å utføre direkte angrep
- b) Som et motangrep. Det samme som motangrep
- c) Som en ripost. Etter parade man strekker armen for å utføre ripost / eller med 6 opposisjon
- d) Som et kontratempo. Det samme i kontra tempo situasjon.

Her kommer noen link til øvelser som kan forstørre øvelse registeret hos hver enkel trener.

- 1. Skadefri.no
- 2. <https://abilica.no/> (diverse øvelser med baler / balanse øvelser og mange flere)
- 3. https://olympiatoppvideo.no/folder/3._teknikkmotorikk (andre emner finner man også der)
- 4. <https://www.olympiatoppen.no/fagstoff/bevegelighet/video/page3587.html>



DEL 2:

1. Planlegging av fekteaktiviteter; ukeplan, årsplan og utviklingsplan.

1.1. Planlegging av fekteaktiviteter. I vår tid registrere alle aktivitetene i privat eller familie kalender er viktig. Derfor må vi (trenere) også komme tydelig på bane. Det er mange verktøy. Men de fleste kan bruke det enkleste, kalender som er i hånden, i smartfon. Allerede med de yngste viderekommende man skal bygge opp aktivitetsplan. For de yngste, starter man med høst- og vårplaner. Med de eldre, presenterer man, sesongs plan. Fra årsklassen kadett/junior årsplan. Med mer engasjerte ungdommer kan ukeplaner bli bra verktøy. Her kommer noen eksempler.

Høstplan U13

Aktiviteter 2019-2020			U13 (2007-2008)	
			Jenter	Gutter
AUG	31	29-4		
	32	5-11		
	33	12-18		
	34	19-25		
SEP	35	26-1		
	36	2-8	MAS I (Uppsala)	MAS I (Uppsala)
	37	9-15		
	38	16-22	Ungdomsserie I , Bygdøy	
	39	23-29		
OKT	40	30-6		
	41	7-13		
	42	14-20	NDM (Sandefjord)	NDM (Sandefjord)
	43	21-27	Ungdomsserie II, OsloFK	
NOV	44	28-3		
	45	4-10	MAS II (Örebro)	MAS II (Örebro)
	46	11-17	NC I (Oslo)	NC I (Oslo)
	47	18-24		
DES	48	25-1		
	49	2-8	NC II (Bergen)	NC II (Bergen)
	50	9-15		
	51	16-22	Jule avslutning	Jule avslutning
	52	23-29		



Sesongplan for U15 / Årsplan U17-U20

Aktiviteter 2019-2020			Jr(2000-2002)	Kadett (2003-2004)		U15 (2005-2006)	
			Herrer	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
AUG	31	29-4					
	32	5-11					
	33	12-18					
	34	19-25	TS, Oslo				
SEP	35	26-1	Maraton (Bergen)				
	36	2-8	MAS I (Uppsala)	MAS I (Uppsala)	MAS I (Uppsala)	MAS I (Uppsala)	MAS I (Uppsala)
	37	9-15	TS, jenter, Bergen				
	38	16-22		Ungdomsserie (BYF)			
	39	23-29					
OKT	40	30-6				Talentsamling I U15/U13 (Oslo)	
	41	7-13					
	42	14-20	NDM (Sandefjord)	NDM (Sandefjord)	NDM (Sandefjord)	NDM (Sandefjord)	NDM (Sandefjord)
	43	21-27		EC I (Klagenfurt)	EC I (Klagenfurt)	Ungdomsserie (Oslo)	
NOV	44	28-3					
	45	4-10	JWC I (Riga)	MAS II (Örebro)	MAS II (Örebro)	MAS II (Örebro)	MAS II (Örebro)
	46	11-17	NC I (Oslo)	NC I (Oslo)	NC I (Oslo)	NC I (Oslo)	NC I (Oslo)
	47	18-24					
DES	48	25-1		EC II (København)	EC II (København)		
	49	2-8	NC II (Bergen)	NC II (Bergen)	NC II (Bergen)	NC II (Bergen)	NC II (Bergen)
	50	9-15	JWC II (Heraklion)				
	51	16-22					
	52	23-29					
JAN	1	30-5					
	2	6-12		EC III (Bratislava)	EC III (Bratislava)		
	3	13-19	NC III (Stavanger)	NC III (Stavanger)	NC III (Stavanger)	NC III (Stavanger)	NC III (Stavanger)
	4	20-26					
FEB	5	27-2	JWC III (Beograd)				
	6	3-9		EC IV (Krakow)	EC IV (Krakow)		
	7	10-16	JWC IV (Basel)	TS III Elite (Oslo) - xx-xx februar		Bernadotte(sen)Stockh (Elias, Chiara?)	
	8	17-23		Kadett EM i Porec (21-25 februar)			
MARS	9	24-1					
	10	2-8					
	11	9-15		Ungdomsserie (NjF)			
	12	16-22	NM (???)	NM (???)	NM (???)	NM (???)	NM (???)
	13	23-29					
APR	14	30-5					Talentsamling II U15/U13 (Oslo)
	15	6-12					
	16	13-19					
	17	21-26					
MAI	18	27-3					
	19	4-10	NC IV (Oslo)	NC IV (Oslo)	NC IV (Oslo)	NC IV (Oslo)	NC IV (Oslo)
	20	12-17					
	21	18-24					
	22	25-31					
JUNI	23	1-7	Senior Nordisk M, Malmø				
	24	8-14					
	25	15-21					
	26	22-28					



Ukeplan 6 uker før EM2014 (2 fektere; 1KH, 1KD)

Ukeplaner , 6 uker før EM			fektere	(BP)	(PK)	KT-klubbstrening, L-indiv.leksjon,	TS-tren.saml, R-restitusjon	
uke	dager	man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
	21-27/04						BP/PK - NM ind	BP/PK - NM lag
1	28/4-4/5	PK - R BP - ind trening	PK/BP KT-grunn trening, ind. Leksjoner	09:00- PK ind.leksjon 19:00 BP ind.leksjon	PK - R BP - reise WC Paris	PK - grunntrening, bearbeid BP - WC Paris	PK- R, BP - WC Paris	PK - intervall trening, BP - R
2	5-11/05	PK - 60 min kamp trening BP - 60 min kamp trening	PK/BP KT-grunn trening, ind. Leksjoner	09:00- PK ind.leksjon 19:00 BP ind.leksjon	PK - R BP - 60 min kamp trening	PK - reise, TS Heidenheim, BP - reise WC Bern	PK- TS Heidenheim, BP - WC Bern	PK - TS Heidenheim, BP - WC Bern
3	12-18/05	PK/BP - R,	PK/BP KT-grunn trening, ind. Leksjoner	09:00- PK ind.leksjon 19:00 BP ind.leksjon	PK /BP 90 min kamp trening	09:00- PK ind.leksjon, BP-R	PK- R, BP - intervall trening	PK- intervall trening, BP- R
4	19-25/05	PK/BP- 90 min kamptrening	PK/BP KT-grunn trening, ind. Leksjoner	09:00- PK ind.leksjon 19:00 BP ind.leksjon	PK /BP 90 min kamp trening	09:00- PK ind.leksjon, BP-R	PK- R, BP - intervall trening	PK- intervall trening, BP- R
5	26/5-1/06	PK/BP- 90 min kamptrening	PK/BP KT-grunn trening, ind. Leksjoner	09:00- PK ind.leksjon 19:00 BP ind.leksjon	PK /BP 90 min kamp trening	PK/BP- reise Ystad	PK/BP- Ystad Nordisk M	PK/BP- Ystad Nordisk M
6	2-8/06	PK/BP- R	PK/BP ind. Leksjoner	09:00- PK ind.leksjon 19:00 BP ind.leksjon	PK/BP reise til EM	BP- EM forberedelser, PK- lett trening	BP- EM start, PK- EM forberedelser	PK- EM start

1.2. Utviklingsplan kan inneholde: teknisk utvikling, stevnedeltakelsesutvikling, resultatutvikling og andre. Eksempel på en utviklingstrapp laget på grunn av 30 års erfaring som fekter trener i Norge ligger under. Utviklingstrapp viser hvor er vi i forhold til de som gikk denne veien tidligere og kan brukes til å evaluere nåværende og fremtidige planer (frem til jr, i del 3 full versjon).

Utviklingstrapp					
Målbare resultater i Europa / Verden				Topp 16 på EC /kad EM / kad VM	Topp 16 på JEM/JVM
Målbare resultater i Norden		NM deltakelse, første medaljer	NM medaljer	Medaljer i Norden	Medaljer i Norden
Deltakelse	Regionale stevner	2-3 starter utenfor regionen	6-7 starter i Norden / Europa	8-10 starter i Norden/Europa	10-12 starter Norden og JWC/WC
Teknikk/Taktikk	Fektelek	Grunn teknikk	Teknikk utvikling	Teknikk/ Taktikk utvikling	Teknikk/taktikk utvikling
Fektetrening mengde	fektetrening; 1 gang/uke	1-2 gnger/uke	2-3 ganger/uke	3-4 ganger/uke	4-5 ganger/uke, 500-600 timer i året
Finansiering	Egen	Egen	Egen	Egen / klubb	Egen / klubb /NF
Mentaltrening					Grunnleggende
Alder	7-11år	11-13år	13-15år	15-17år	17-20år
Stevneklasse	Barn	Ungdom13	Ungdom15	Kadett	Junior



2. Teknikk / metodikk; kontratempo.

Kontratempo. En fekteaksjon som setter motangrep ut av spillet. Kan gjøres bevist eller ubevist (flere detaljer om det på Trener 2).

a) Kontratempo uten kontakt med klinge og med kontakt med klinge. Kan utføres: direkte, med degage, med double, med diagonalt støt.

Øvelse 1: F- kort angrep med finte i høy linje, T- prøver å binde klingene i kontra 4 linje, F- kontratempo med degage på kroppen /armen. Sakte, med bevegelser, med skritt bakover/fremover med utfall.

Øvelse 2: F- kort angrep med finte i lav linje, T- motangrep med støt på armen, F- kontratempo med støt på armen i høy linje (stopp hit), Sakte, med bevegelser, med skritt bakover / fremover, med utfall.

b) Kontratempo med klinge kontakt. Kan utføres med: opposisjon, med parade/ripost, med flere bevegelser som starter med klingekontakt.

Øvelse 1: F- kort angrep med finte i høy linje, T- direkte motangrep på kroppen, F- kontratempo med 6 opposisjon støt på kroppen/armen. Sakte, med bevegelser, med skritt bakover/fremover med utfall.

Øvelse 2: F- kort angrep med finte i lav linje, T- motangrep med støt på armen, F- kontratempo med opposisjons støt på kroppen/ armen i høy linje. Sakte, med bevegelser, med skritt bakover / fremover, med utfall.

3. Aksjoner mot: enkle og sammensatte angrep, mot-parader, mot-motangrep.

a) Aksjoner mot direkteangrep og angrep med degage. Det beste er riktig å holde avstand. Videre jobbe med parader og reagere med motangrep. På florett bruker man også kropps unnvikelse. På kården oftest med å sette seg i huk med motstrek.

b) Aksjoner mot angrep med flere bevegelser; etter finte, etter binding, etter slag/bate. Den beste måte å forsvare seg mot disse aksjonene er å holde avstand eller og komme in i tempo med motangrep aksjoner tilpasset til kommende situasjon. Det blir veldig vanskelig å parere slike angrep.

c) Aksjoner mot direkte- og med degage motangrep. Aksjoner mot motangrep med flere bevegelser. Den beste måten å forsvare seg mot alle motangrep aksjoner er å jobbe med ulike kontratempo aksjoner.

d) Aksjoner mot parade-ripost. På florett bruker man ofte kontr parade/ripost. På kårde skjer det sjelden. De beste aksjonene er remisse, redouble (remisse er det en aksjon som gjennomføres etter å bli parert i samme linje, redouble er det en aksjon som gjennomføres etter å bli parert i andre linjer en parade).



4. Remisse- redouble og reprise-aksjoner

a) Remisse; en aksjon som gjennomføres etter å bli parert i samme linje

Øvelse: F- direkte angrep med kort utfall på kroppen, T- 4 parade, F- fortsetter med langt utfall gjennom paraden. Med bevegelse, øke øvelse tempo.

b) Redouble; en aksjon som gjennomføres etter å bli parert i andre linjer en parade.

Øvelse: F- direkte angrep med kort utfall på kroppen, T- 4 parade, F-degage med armen, T- kontra 4 parade med skritt bakover, F-double med utfall.

c) Reprise; en fekteaksjon som forlenger angrep ved å komme gjennom fekteposisjon.

Øvelse: F- direkte angrep med utfall på kroppen, T- 4 parade med skritt bakover, F- fortsetter i samme linje med å komme til fektestilling fremover og utfall rett etter. Med bevegelse, øke øvelse tempo.

5. Reaksjonstrening på fektesalen.

a) Reaksjonstrening; øvelser uten hansker. Det finnes mange lek til å begynne med. Raske løp på signal (klapp, plystre, allez, start ol.), raske løp på signal fra forskjellige start posisjoner. Par øvelser, eksempel; hver person i par får nr1 eller nr2. De står rett foran hverandre, ansikt mot ansikt. Når trener roper nr1, løper han rund nr2 to ganger og kommer tilbake til same posisjon. Når trener roper nr2, nr2 gjør det samme (man finner mange andre liknende oppgaver).

b) Reaksjonstrening; øvelser med hansker (tennis baller ol.). Her er det noe valg. Kast hansken foran/opp, snu deg rund, ta på hansken. Kast hansken foran/opp, sett deg ned og på veien opp ta hanken igjen. Par øvelser, eksempel; stå ansikt til ansikt 2-3 m avstand fra hverandre, kast hansken opp foran deg, partner må løpe og plukke den opp, det samme med beskjed hvilken hånd partneren må bruke til å plukke opp fallende hansken.

6. Bygge opp en fekteleksjon for nybegynnere. Mål: 3 fekteaksjoner/ bevelser etter hverandre.

a) Start med angrep. Husk; uten bevegelse, med bevegelse, med riktig tempo valg. Med skritt eller utfall. Med støt på kroppen eller armen.

Øvelse 1: T- holder våpen i høy linje (6), F- står i 6 linje. T- armstrekk mot kne, F- armstrekk på kroppen, skritt fremover (angrep). Modifikasjon; trener kommer i forskjellige linjer.

Øvelse 2: T- presser klingen til en fekter i 4 linje, F- angrep med degage, støt på kroppen.

Øvelse 3: T- armstrekk mot kne, F- angrep- armstrekk på kroppen, skritt fremover, T- prøver å hente klingen til F i 4 linje med skritt bakover, F- angrep med degage på kroppen (med skritt eller utfall).

Øvelse 4: T- armstrekk mot kne, F- angrep på kroppen, skritt fremover, T- prøver å hente klingen til F i 4 linje med skritt bakover, F- reprise angrep med degage på kroppen, skritt bakover etter på, T- prøver å hente klingen til F i 6 linje med skritt fremover, F- motangrep med degage på kroppen.

b) Start med motangrep. Husk; uten bevegelse, med bevegelse, med riktig tempo valg. Med skritt eller utfall. Med støt på kroppen eller armen.



Øvelse 1: T- holder våpen i høy linje (6), F- står i 6 linje. T- armstrekk mot kne, med skritt fremover, F- motstrekk på kroppen, skritt bakover etter. Modifikasjon; trener kommer i forskjellige linjer.

Øvelse 2: T- presser klingen til en fekter i 4 linje med skritt fremover, F- motangrep med degage, støt på kroppen.

Øvelse 3: T- armstrekk mot kne med skritt fremover, F- armstrekk (motangrep) på kroppen, skritt bakover, T- prøver å hente klingen til F i 4 linje med skritt fremover, F- motangrep med degege på kroppen.

Øvelse 4: T- armstrekk mot kne med skritt fremover, F- armstrekk (motangrep) på kroppen, skritt bakover, T- prøver å hente klingen til F i 4 linje med skritt fremover, F- motangrep med degege på kroppen. T- prøver å hente klingen til F i 6 linje, F- angrep med degege med skritt fremover.

7. Bygge opp en leksjon for viderekommende. Mål 4 fekteaksjoner / bevegelser etter hverandre.

a) Start med angrep.

Øvelse: T- begynner å gå med våpen til lav linje, F- kort angrep med utfall på hånden, T- 4 parade med skritt bakover, F- repris angrep med degage, med utfall, T- angrep med 6 binding med skritt fremover, F- motangrep med degage, T- angrep med skritt fremover, F- kontra 6 parade ripost på kroppen (armen). Det gjøres i sakte, moderat og raskt tempo, bruk diverse linjer og parader.

b) Start med parade-ripost.

Øvelse: T- angrep i høy linje, med skritt fremover, F- kontra 6 parade/ripost på armen, T- 4 parade med skritt bakover, F- angrep med degage, med utfall, T- angrep med 6 binding med skritt fremover, F- motangrep med degage, T- angrep 4 binding med skritt fremover, F- motangrep med degage, støt på armen. Det gjøres i sakte, moderat og raskt tempo, bruk diverse linjer og parader.

c) Start med motangrep.

Øvelse: T- angrep i lav linje, med skritt fremover, F- motangrep på armen (armstrekk/ stopp hit), T- 4 parade med skritt fremover, F- motangrep med degage, støt på armen/hånden, T- 6 parade, F- angrep med degage, med utfall på armen, T- angrep med skritt fremover, F- kontra 6 parade ripost på kroppen (armen). Det gjøres i sakte, moderat og raskt tempo, bruk diverse linjer og parader.



DEL 3:

1. Oppvarmings leksjon. For viderekommende. Tid; 10-15 min, tempo; sakte / moderat.

Øvelse 1: T-står stille/ beveger seg, kort avstand, F- arm strekk (fra eget tempo, fra treners tempo, med bevegelser). Det samme med skritt fremover og utfall.

Øvelse 2: T-presser klinge i 4linje eller 6linje, F-unngå kontakt med klinge med degage (uten bevegelser i starten, videre med bevegelser og med skritt/utfall). Med fleche til slutt.

Øvelse 3: T-løfter våpen rett frem, F-6binding på kroppen med skritt fremover/utfall (uten bevegelser, med bevegelser).

Øvelse 4: T-angriper i høy linje, F-kontra 6 parade-ripost på kroppen/armen (bare med arm strekk, med utfall)

Øvelse 5: Ulike typer av fektere og oppvarmings leksjon.

Om en trener alltid reiser på stevner med egne fekterne, oppvarmings leksjonen kan brukes til å hjelpe en fekter å komme i «kamp modus» (en fekter er klar til å bruke sine kunnskaper / tekniske ferdigheter).

Er det en fekter som er i «sovende modus, treneren skal bruke raske bevegelser og aksjoner basert på enkelt reaksjon.

Er en fekter nervøs før start kan man gjennom sakte øvelser av kjente aksjoner roe ham ned og gi ham litt mer selvtillit.

Om man skal bruke same aksjoner som er brukt på trening vil man nok observere hva en fekter trenger for å komme i så kalt «kamp modus».

2. Planlagte og uplanlagte fekteaksjoner (praksis med trener partner).

a) Aksjoner etter finte. Planlagt angrep «finte, degage, degage med utfall». Etter på uplanlagt.

Øvelse 1: F-finte (50-70 % arm strekk), T-sakte 4parade, F-degage med arm strekk, T-6parade med skritt bakover, F-degage med utfall (sakte/moderat tempo, med bevegelser)

Øvelse 2: F-finte (50-70 % arm strekk), T-sakte 4parade, F-degage med arm strekk, støt på kroppen. Den delen er planlagt. Av og til trener parerer angrep med T-6parade med skritt bakover, F-degage med utfall (sakte/moderat tempo, med bevegelser). På denne måten andre tempo er uplanlagt. F må fokusere på å treffe med planlagt aksjon, andre del av øvelsen blir uplanlagt.

b) Aksjoner etter bate. Planlagt angrep med 4 bate støt på hånden med skritt fremover, repris angrep med degage med utfall. Etter på uplanlagt



Øvelse 1: T-løfter våpen til høy linje, F-4båte med skritt fremover, støt på hånden, T-skritt bakover med 4parade, F-degage med utfall, støt på armen (uten bevegelser, med bevegelser)

Øvelse 2: T-løfter våpen til høy linje, F-4båte med skritt fremover, støt på hånden. Den delen er planlagt. Av og til trener parerer angrepet med T-skritt bakover med 4parade, F-degage med utfall, støt på armen (sakte/moderat tempo, med bevegelser). På denne måten andre tempo er uplanlagt. F må fokusere på å treffe med planlagt aksjon, andre del av øvelsen blir uplanlagt.

3. Individuelle planer.

a) Individuelle planer for viderekommende fektere (13-15 år, som har stevne erfaring ønsket for denne aldersgruppen) kan man begynne å lage individuelle planer.

Det skal begynnes med:

- antall trenings økter i uken (2-3 ganger),
- antall andre aktiviteter; gym på skolen, andre idretter, andre aktiviteter (fysiske og mosjon)
- antall stevner per år (til å starte med; bare norske stevner og noen nordiske)
- hoved mål; kan det være Norges mesterskap for den respektive aldersgruppen, senere Nordiske mesterskap.

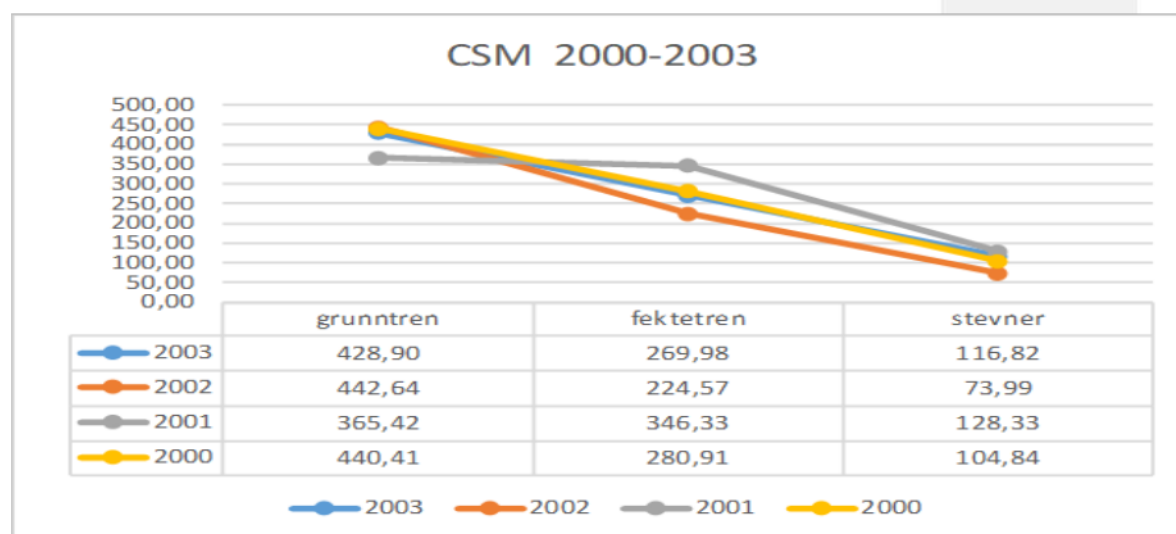
Delmålet kan det også være plassering på rankinglisten i Norge / Europa ol. Eller antall poeng i målbare konkurranser (f.eks. Norges ranking stevner, Europa cup ranking stevner for kadett fektere, Junior World cup ranking stevner). Her er det viktig å tenke på tidligere presentert utviklings trapp.

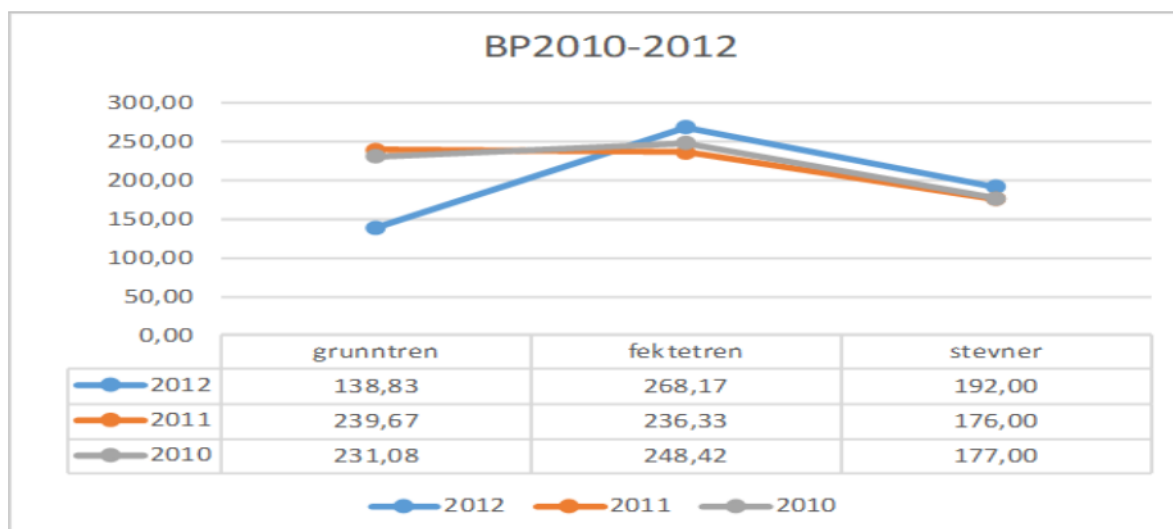


b) Utviklings trapp. Utviklings trapp er et viktig instrument til å finne ut «hvor er jeg og hvor skal jeg». Etter på må man velge virkemidler som skal hjelpe å åpne planlagte målet (trening, konkurranser, støtte apparatet, økonomi, det sosiale ol.)

Utviklings trapp							
Målbare resultater i Europa / Verden				Topp 16 på EC /kad EM / kad VM	Topp 16 på JEM/JVM	Topp 16 på EM/VM /WC	Topp 8 på EM/VM/WC
Målbare resultater i Norden		NM deltakelse, første medaljer	NM medaljer	Medaljer i Norden	Medaljer i Norden	Nordisk M medaljer	Nordisk M medaljer
Deltakelse	Regionale stevner	2-3 starter utenfor regionen	6-7 starter i Norden / Europa	8-10 starter i Norden/Europa	10-12 starter Norden og JWC/WC	10-12 starter Europa /WC	10-12 starter, Europa/Verden i denne 8 WC
Teknikk/Taktikk	Fektelek	Grunn teknikk	Teknikk utvikling	Teknikk/ Taktikk utvikling	Teknikk/taktikk utvikling	Automatisering	Automatisering
Fektetrening mengde	fektetrening; 1 gang/uke	1-2 gnger/uke	2-3 ganger/uke	3-4 ganger/uke	4-5 ganger/uke, 500-600 timer i året	4-6 ganger/uke, 650-750 timer i året	4-6 ganger/uke, over 750 timer i året
Finansiering	Egen	Egen	Egen	Egen / klubb	Egen / klubb / NF	Egen / NF / OLT	NF / OLT
Mentaltrening					Grunnleggende	Individuelt arbeid med veiledning	Privat trener/samtale
Alder	7-11år	11-13år	13-15år	15-17år	17-20år	20-23år	23-30år
Stevneklasse	Barn	Ungdom13	Ungdom15	Kadett	Junior	Senior /U23	Senior

Individuelle eksempler fra 2 suksessrike fektere. Diagrammer viser hvor mange timer de brukte på de tre aktivitetene; grunn trening, fekte trening og stevner.





4.Registrering av trening / stevner.

På markedet finnes det mange ulike apper som skal hjelpe med registrering av trenings aktiviteter. Men ingen av disse er riktige for fekting. De fleste registrerer trening basert på styrke eller utholdenhet, pluss de som registrerer pulsmåler resultater. For fekting det er ikke viktigst. Det viktigste er: antall timer på fektesalen med teknisk (leksjoner, beinarbeid, våpen drill), taktisk trening (kamp trening, taktikk med partner/trener) og stevne erfaring (ulike typer av stevner). Derfor laget jeg treningskjema (i excel format) som registrerte viktige aktiviteter for en fekter. I tillegg registrerte jeg stevne resultater.

Registrerings ark. (HUSK trening-hurtighet, utholdenhet, styrke og koordinasjon/balanse). Alt registreres i antall timer.

Treningskort								
Navn :			Måned :			År :		
	oppvarming uttøying	HUSK trening	andre aktiviteter	beinarbeid	teknikk	kamptrening taktikk	stevner	sum
1								0
2								0
3								0
4								0
5								0
6								0
7								0
8								0
9								0
10								0



Registrering av stevneutvikling.

Det som er viktig for en fekter er å komme videre fra puljen med kamper til 5 støt og vinne flest mulig kamper i direkte eliminasjon til 15 støt. Derfor bukte jeg følgende verktøy laget i excel format.

Stevne Rapport kadetter 2018/2019

Jr-K NDM Vilnius, EC Bonn, EC København, EC Bratislava, EC Espoo, EC Krakow, EM, VM

fektere	får	seire i 5 støts kamper	antall 5 støts kamper	indeks 5 støts kamper	seire 15 støts kamper	antall 15 støts kamper	indeks 15 støts kamper
A	2002	20	34	0,59	10	15	0,67
B	2002	24	48	0,50	7	12	0,58
C	2002	24	47	0,51	3	11	0,27
D	2002	22	42	0,52	3	9	0,33
E	2003	18	30	0,60	2	5	0,40
F	2002	9	28	0,32	2	6	0,33

5. Ulike muligheter å fekte på fektetrening.

- Konkurransen kamper; individuelle (kamper til 5 og 15 støt), lag (3 min. kamper)
- Kamper på tid; 1min, 3 min, 3*3 min, andre muligheter
- Kamper med begrenset antall støtt; 10, 20 støt, best av 5støt, best av 10støt, best av 15støt, best av 20støt
- Kamper med poeng differanse; to/tre/fire støt på rad, 2/3/4 støt differanse
- Kamper med tekniske elementer; tekniske elementer teller mer for eksempel 3 støt (angrep med utfall, fotsstøt, angrep med 6 binding, ol.)
- Kamper med taktiske elementer; på 2 siste meter, på siste strekk, siste 30 sek kamp, 1-te og 8-ende støt teller 3 poeng, kamper med begrenset pist lengde, kamper med 2-3 støts ledelse, ol.
- Kamper med tanke på lag fektning; en mot 3 stk (5-10-15 eller 3*1min), diverse lag møter 2 mot 2, lag møt med taktiske valg (1 min. kamper, med passivitets red kort ol.)
- Mikset. Flere valg.