

# ELITEBESKRIVELSE - CPH BEACH ELITE

Opdateret september 2025

## CPH BEACH ELITE

Cph Beach Elite er delt op i ELITE og TALENT. Der betales et løbende medlemskab pr. måned, og man er minimum medlem i tre måneder. Træningerne betales som pakker som giver adgang til træning, fysiske programmer og støttekoncept. Sommersæsonen er maj til september, vintersæsonen er delt i to; september til december og januar til april.

Priser for vinteren 2025-26

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Kontingent pr måned     | 180 kr            |
| Kontingent pr måned U18 | 100 kr            |
| Elite                   | 1200 kr + 1600 kr |
| Talent                  | 800 kr + 1200 kr  |

## ELITE

Målgruppen er atleter der træner elitært med beachvolley. Atleterne vurderes at have mulighed for at kvalificere sig til DM-finalestævne og tourfinalen kommende sæson. Det forventes derfor, at atleterne deltager til stævner på touren (minimum 6 stævner). Atleterne udvælges på baggrund af nuværende præstationsniveau og eliteadfærd. Ud over deltagelse i træningen skal atleterne styrketræne 2-3 gange om ugen og deltage i øvrigt træningskoncept.

Fra januar til sæsonen slutter, er atleter optaget på enheder som hold. Er den ene forhindret i en træning, kan der trænes med en erstatningsmakker. Oktober til december er faste makkerskaber ikke nødvendigvis etableret endnu, og der kan trænes med forskellige makkere.

## TALENT

Målgruppen er atleter med et højt beachvolleyniveau, men med et endnu højere potentiale. Der trænes frem mod den danske beachtour, hvor det forventes at atleterne spiller minimum 6 stævner i løbet af sommeren. Der er dog samtidig et længere sigte med træningen på tre år, hvilket betyder at atleterne på enheden vil være på forskellige årgange T1, T2 og T3. Atleterne udvælges efter talent og potentiale. Grunden til at potentialet er større end niveau og resultater, kan skyldes at atleterne er nye i sporten, at atleterne er unge eller at atleterne har haft en pause pga f.eks. skade eller graviditet. Primær målgruppe er atleter mellem 18 og 25 år. Atleter på TALENT har ikke nødvendigvis et lavere niveau end atleter på ELITE, men det vurderes, at deres udvikling finder bedst sted under teknisk, taktisk, mental og fysisk træning med et længere sigte, hvor delelementer kan gennemarbejdes. Ud over deltagelse i træningen, skal atleterne styrketræne to gange om ugen og deltage i øvrigt træningskoncept. Atleter opfordres til at finde en fast makker frem mod sommeren, men dette er ikke et krav. Dog trænes der i lige antal fra januar og sæsonen ud.

Første år på Talent (T1) er fokus primært rettet mod at agere i et elitemiljø med alt hvad det indebærer. Træningsmængden er høj både i sandet og i styrketræning, og atleterne skal vende sig til høj load og prioritering af tid og planlægning. Grundlæggende tekniske og taktiske elementer implementeres.

Andet år på Talent (T2) forventes det, at elitetræningen er blevet implementeret hos atleterne. På andet år gennemgås alle tekniske elementer, og der skal vises højt niveau på alle færdigheder. Der er dog fortsat plads til, at bundniveauet kan være lavt, og at der forekommer fejl.

Tredje år på Talent (T3) arbejdes med avancerede færdigheder og taktiske spilopsætninger. Dette er både for at afsøge muligheder for individuelle præferencer og taktiske valg, men også for at forberedes på fremtidige modstanderes spillestyle.

## UDTAGELSE

Udtagelsen af atleter foretages af elitechefen og headcoach for elite og talent i samarbejde med resten af elitetrænerne. Udtagelse finder sted to gange årligt; op til vintersæsonen i juli-september og op til sommersæsonen i februar-april. Trænerne har mulighed for at justere enhederne løbende. Det betyder, at atleter der ikke lever op til forudsætningerne for eliten kan blive ekskluderet midt i forløbet uden tilbagebetaling af træningspakken.

## DELTAGELSE OG FRAVÆR

Som eliteatlet deltager man som udgangspunkt til alle træninger. Der kan aftales ferieperioder og særlige orlovsperioder. Disse aftaler laves med elitechefen eller relevante headcoaches. Sygdom, skader eller særlige fraværsdage meddeles i så god tid som muligt. Vi ved, at I prioriterer beachvolley højt og ønsker at komme til det hele. Høj deltagelse er selvfølgelig et krav i Cph Beach Elite, og vil være en faktor i udtagelsen. Når det er sagt, skal der også være plads til andet end beachvolley. I behøver ikke fortælle, hvad der forhindrer jer til en enkelt træning, men hvis I er væk over en længere periode, vil vi meget gerne vide, om det er en skade, arbejde, ferie eller andet. I har ansvaret for at tilrettelægge jeres tid og prioritere, men 0% fravær er ikke nødvendigvis et godt mål.

Ovenstående bygger på tillid og en forventning om, at vi alle ønsker at gøre det godt, og gøre det vi har aftalt. Trænerne vil derfor ikke bruge meget tid på kontrol, men hellere tid på udvikling og individuelt fokus. Reduceret kontrol betyder ikke, at aftalerne er frivillige. Har man brug for at afvige fra vores aftaler, så tal med trænerne om det, så finder vi løsninger.

## FÆLLES KRITERIER

For alle atleter i CPH BEACH ELITE er beachvolley i sæsonen vigtigste sportslige prioritet. Atleter under 20 år kan dog have et dobbelt fokus (svarende til retningslinjerne for landsholdene). Alle atleter forventes at agere som rollemodeller for COPENHAGEN BEACHVOLLEY og sporten og have en adfærd der er i tråd med kodekser, regulativer og normer stillet af DANSK IDRÆTSFORBUND, ANTI-DOPING DANMARK, VOLLEYBALL DANMARK og TEAM COPENHAGEN. Eliteatleter skal være loyale overfor klubben, eliten, trænere, elitechef, og må ikke opføre sig på en måde, som direkte eller indirekte skader

eliteafdelingen eller klubben. Spørgsmål, kritik og forslag er altid velkomne til elitechefen, trænerne eller eliteudvalget.

Alle atleter efterlever ELITENS værdier ELITE-SKUD: SAMMENHOLD, KVALITET, UDVIKLING og DEDIKATION og stiller op til indkaldte møder og kickoff samt efterspurgte frivillige opgaver som trænere for COPENHAGEN BEACH ACADEMIES (CBA) og EVENTS i klubregi.

## INTERNATIONAL TRÆNING

Det prioriteres at atleter træner og spiller internationalt. Derved vil vi udvide vores horisont og opnå inspiration fra udlandet. Ovenstående kriterier er også gældende på disse ture. Varetag kost og søvn fornuftigt, så I er klar i sandet. Alkohol og fest skal holdes moderat og ikke op til træning. Udvalgelse af atleter til ture sker med udgangspunkt i elitens værdier.

## SANDTRÆNING OG TILMELDING

Træningstiderne tilrettelægges sammen med klubbens øvrige træninger. Der stræbes efter at være tre til fire sandtræninger om ugen. Atleter varmer op 20 min før træning. Deadline for tilmelding er 48 timer før træning. På dette tidspunkt skal man have skrevet 0 eller 1 i sheetet. Tilmeld jer dog meget gerne en uge før. Når der trænes i makkerskaber, markeres dette med farver i sheetet. Ved ulige antal 48 timer inden træning må sidste atlet selv vælge en makker, som I vurderer passer ind. Makkeren skal være en del af klubben, medmindre andet godkendes af elitechefen.

For at udnytte vores sandtider kan elite og talent være gæster hos hinanden, dog med et max på 12 spillere. Kl 19:00 to dage før træning kan gæster tilmelde sig. T1 og T2 dog først kl 20. Gæster tilpasser sig enhedens fokus og må forvente lavest individuel fokus fra trænerne.

## KOMMUNIKATION

- Generel information om klubben: Klubbens hjemmeside og Facebook medlemside.
- Generel information om eliten: Elitens Facebook, hvor ugebrev udkommer.
- Information om Talent: Talents Facebook.
- Træningstilmelding: Google sheet.

Om dette er det optimale system eller ej, så er det sådan det fungerer nu. I skal være opdateret på alle platforme.

## STYRKETRÆNING

Styrketræningsprogrammet ligger op, hvor vi har vores daglige kommunikation. I skal styrketræne 2-3 gange om ugen. I udgangspunktet skal I følge styrketræningsprogrammet for Eliten. I praksis er der en række forhold som gør, at I træner meget individuelt; skader, weekload, erfaring, præferencer osv. Afvigelser fra styrketræningsprogrammet skal aftales

med eliteteamet. Det er et krav, at I følger en plan, skriver ned og gemmer jeres noter. Forvent at I kan blive spurgt om at vise trænerne jeres træningsplaner og notater. Michael (fysisk træner) og Nicolas (fysioterapeut) fra Sepas udarbejder træningsprogrammer og er tilgængelige for spørgsmål i løbet af sæsonen. I er grupperet i fire fokusgrupper: Basis, Motivation, Performance og Skade.

## ELITEUDVALGET

### **Medlemmer:**

Pernille, Tea, Sam og Mathæus

### **Kontakt fra bestyrelsen**

Laura Sofie Jeppesen

### **Formål**

Det er meningen, at medlemmerne i udvalget skal agere mellemløddet mellem eliteatleterne og elitechefen. Har spillerne nogle indvendinger eller ønsker til elitesetupet kan dette tages videre til udvalgets medlemmer og drøftes på eliteudvalgsmødet.

### **Primære arbejde**

Hjælpe med at sikre et sundt og attraktivt elitemiljø for alle parter. Drøfter elite- eller talentenhedens træningssetup med valg af enhedens team (headcoach, assistantcoach, fysioterapeut, styrketræner mm.) samt enhedens trup, træningstider osv. Derudover diskuteres valg af spillere, der kan få tilskud til bl.a. træningspakker, hvorefter afgørelsen træffes af elitechefen.

### **Forventninger**

At medlemmerne videreformidler eventuelle ønsker/problemer/uenigheder eller andet fra spillerne til elitechefen og i relevante tilfælde bestyrelsen. Det samme gælder den anden vej. Det forventes, at der kommunikeres ofte og tydeligt blandt medlemmerne i udvalget. Der er ca. et møde hver anden måned.

### **Valg**

Udvalget vælges til kickoff vinter og sommer. Der vælges en fra hver enhed - fire i alt. En repræsentant fra Landsholdsbasen indgår i udvalget med input til samarbejdet mellem Cph Elite og Forbundets Landsholdbase.

## ELITESTØTTE

Der er afsat 3000 kr til elitestøtte. Støtten uddeles til atleter, der har brug for økonomisk støtte til at leve op til elitebeskrivelsens krav. Der kan søges på alle tider af året. Ansøgningen sendes til sportchefen martin@cphbeach.dk som drøfter ansøgningen med eliteudvalget. Elitechefen træffer ud fra drøftelsen en beslutning.

Ansøgningen skal indeholde:

Navn, ønsket støttebeløb, begrundelse, hvad der støttes, og om der er anden støtte.

# UDVIKLINGSPLAN TALENT

af Talent headcoach Martin Kattner

## Udtagelse og mål for Talent

Hele trænerteamet i eliten har været involveret i udtagelsen. I er alle udtaget, fordi vi ser et talent og et potentiale i jer. Målet er at øge jeres kompetencer de næste år, så I kan gøre jer gældende i toppen af dansk beachvolley i eliten på beachtouren. Træningen for jer har et treårigt perspektiv, så vi stiler sammen mod tre forskellige somre. Det betyder, at selvom I skal gå efter at vinde hver gang i spiller kamp, er jeres resultater og effektivitet i kamp nu ikke nær så betydningsfuld, som den progression der er i træningen og jeres spilforståelse i kampe, som har et længere sigte.

## Elite og Talent

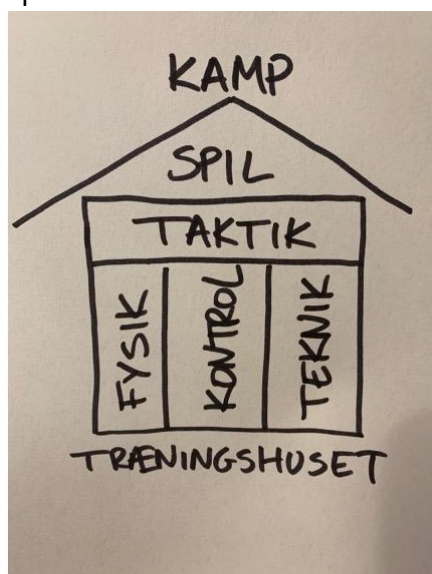
De to enheder kan hjælpe og støtte hinanden. Vær dog opmærksom på, at vi træner forskelligt og med et forskelligt perspektiv. Det handler ikke kun om højere eller lavere niveau. På Eliten er de klar til at præstere, og skal derfor træne på at præstationsoptimere. På Talent gennemgår vi grundigt en række tekniske og taktiske færdigheder i forløb. Skifter I en længere periode til eliten, sender I samtidig et signal om, at I er "klar", og kan derfor ikke forvente at kunne vende tilbage til Talent.

## Vinter

Om vinteren vil tekniske og taktiske færdigheder gennemgås i temaer hen over forløb på 2-4 uger. Som repetition vil en af ugens træninger indeholde Fokuseret Teknisk Træning (FTT), som består af få minutters isolerede gentagelser.

## Sommer

Om sommeren vil der være en højere grad af taktisk kontroltræning. Et fokus på taktik i vind bliver højt prioriteret. En af ugens træninger vil indeholde Tolerancetræning, som betyder fysisk intens kontroltræning, for at styrke fysik anaerob udholdenhed og mental taktisk styrke i pressede situationer.



## Delmål og fokusområder

### Vinter første år (T1):

Første år handler primært om at vende sig til elitetræning. Dette gælder både niveau og tempo i sandet, men også styrketræning, restitution, ernæring og tidsplanlægning.

- Udvide arsenalet af server (teknik)
- Introducere fingerslag (teknik)
- Korrekt etablering af forsvar (taktik)
- Tilløb og tilløbsretning (teknik/taktik)

### Sommer T1

- Topniveau i alle typer angreb "i system". Især for damerne fokus på hårdt slag (teknik/game)
- Taktiske gode valg i forskellig vind (taktik)
- Udvikling af kampstrategi og kamptaktik (taktik)
- Hævning "ude af system" (teknik/kontrol)

### Vinter T2

Andet år er målet at finde toptniveau i primære færdigheder. Der må stadig gerne være udsving i top- og bundniveau. Modtagning, fingerhævning og tilløb skal have et højt niveau. Førstnævnte også et højt bundniveau.

- Eksplosivt tilløb på alle 1. og 2. prioritets hævnings (teknik/fysik)
- Fingerhævninger på 1. og 2. prioritets modtagninger/forsvar (teknik)
- Optimalt tilløb (teknik)
- Blok og forsvar (teknik/fysik)
- Springserver både spin og svæv

### Sommer T2

- Alle hæver med fingerslag i kampe og turneringer (kontrol)
- Alle springserver (kontrol)
- Udvikling af kampstrategi og kamptaktik 2 (taktik)

### Vinter T3

På tredje og sidste år skal alternative spilsystemer tilegnes, og der skal findes løsninger til at spille forsvar mod disse systemer. Mentalt og taktisk skal atleterne udsættes for elitære metoder.

- Sideout-kombinationer og alternative hævnings (teknik/taktik)
- Angreb på andenbolde
- Variation af hæverpunkt
- Springhævning
- Forsvarssystem III og IIII
- Introduktion til spillerbloksystem og spillerblokområdesystem

### Sommer T3

- Mental styrke under præstation

- Udvikling af kampstrategi og kamptaktik 3 (taktik)

### **Langsigtet strategi i forhold til kortsigtet fokusering**

For nogen kan det af den ene eller anden grund virke uoverskueligt eller uopnåeligt med et så langt sigte og så stort et mål. Her er det vigtigt at hvile i, at vi trænere har ansvaret for den lange strategi, og I har ansvaret for dagen i dag!

Der kan opstå en række ting som ændrer på planerne ovenfor. Det hele kan gå hurtigere eller langsommere eller helt gå i stå. I kan naturligvis ikke alle stå på podiet efter tre år, men derfor kan vi alligevel godt jage målet sammen og nyde rejsen. Man kan blive bekymret for, om ens fingerslag bliver godt nok, om man er høj nok, om man er mentalt stærk nok, og selvom disse faktorer er vigtige, er det ofte alt muligt andet, der afbryder "rejsen" mod målet. Life management er derfor vigtigt:

1. Pas din træning! Træning er meget mere end 2-3 x 90 min i sandet, det er også styrketræning, opvarmning, mental forberedelse, kommunikation, sammenhold, planlægning osv.
2. Spis fornuftigt! Mad er kroppens energi, og det kræver både tid, penge og planlægning at spise rigtigt.
3. Restituer! Søvn, hvile, pauser og fritid er afgørende for at kunne præstere.
4. Plej dine relationer! Både familie, venner og beachvolley-kammerater skal prioriteres. Både for at fungere nu, men også for at have gode relationer, når beachvolley en dag ikke fylder lige så meget.
5. Vær god på dit arbejde! Uanset hvad du laver ved siden af beachvolley, så vær tjekket og effektiv. Har du styr på dit daglige arbejde, er det meget nemmere at have overskud til din træning.

Sørg for at lykkes med disse 5 og forvent ikke at nå så meget andet. Det skriver jeg ikke for at ville begrænse jer, men for at give jer frihed og ro i den prioritering I har truffet. Forløbet er både jeres individuelt, men også vores sammen - atleter og trænere.