

COPENHAGEN

FALCONS



SEP

SPORTS EXCELLENCE PROGRAM

SKOLEÅRET 2025/2026

Udarbejdet til
Skoleleder



Udarbejdet af
SEP Coordinators
Copenhagen Falcons

Os som sportsorganisation

Vores ungdomshockeyorganisation bygger på kvalitet, der fokuserer på at udvikle succesfulde atleter, samt inspirere værdier, der former gode mennesker. Vores formål er at fremme den fagligudvikling sideløbende med de atletiske formål om at skabe velafbalanceret individer, hvor udvikling af færdigheder suppleres af sportsånd, samarbejde, kammeratskab og personlig vækst. Vi stræber efter at udvikle ikke kun dygtige atleter, men også individer med integritet, mental styrke og en følelse af fællesskab. Vores organisation er stolt af at være et forbillede, når det gælder om at skabe succesfulde atleter og endnu vigtigere exceptionelle unge mennesker.

Vores stræben efter excellence rækker ud over isen. Vi tror på, at de færdigheder, der læres gennem sport, bidrager til livslang succes og fostrer disciplin, udholdenhed og samarbejde. Ved at prioritere den faglige udvikling sideløbende med atletiske formål sigter vi mod at ruste unge atleter med de værktøjer, de har brug for til at håndtere udfordringer eller konflikter både på og uden for isen.

Vores træner-team, bestående af dedikerede professionelle, er forpligtet til at skabe et positivt og støttende miljø. Vi forstår, at hver atlet er unik, og vi tilpasser dermed vores tilgang for at fremme deres individuelle styrker, samtidig med at vi fremmer en følelse af ansvar, respekt og mental styrke.

Desuden er vi dybt engageret i lokalsamfundet i nærområdet. Vi tror på at sporten kan forene og inspirere, og engagerer os dermed ved at skabe unikke arrangementer og initiativer i samfundet. Ved at skabe følelse af socialt ansvar hos vores atleter former vi fremtidige voksne, der forstår vigtigheden af at bidrage til lokalsamfundet.

Intro

Dette forslag skitserer implementeringen af det såkaldte Sports Excellence Program (SEP) på jeres skole, præsenteret af Copenhagen Falcons SEP-koordinatorer. Initiativet sigter efter at identificere og udvikle elever med exceptionele sportslige talenter. Derudover lægges der vægt på en holistisk udvikling, der fostrer kerneværdier som disciplin, struktur og samarbejde. Dette initiativ omfatter en specialiseret træning og coaching, der integreres med skolens forpligtelser. Trænere, træningsudstyr og brug af faciliteter er allerede tilgængelige og klar, og vi foreslår dermed en opstart i begyndelsen af det kommende skoleår. Vi håber på et potentielt partnerskab og er villige til at besvare eventuelle spørgsmål eller bekymringer.

Vi tror på, at SEP ikke kun vil løfte de atletiske evner blandt jeres elever, men også hjælpe dem med at vokse som personer. Initiativet er skabt og formet til at identificere og udvikle exceptionelt sportsligt talent i samarbejde med skolen, samt at sikre, at de pågældende elever modtager den støtte og de ressourcer, der er nødvendige for at udvikle sig indenfor ishockey.

SEP lægger ligeledes vægt på ernæring og planlægning, idet vi anerkender, at disse elementer er afgørende for den samlede atletiske og faglig succes. De pågældende elever vil få værdifuld indblik i vigtigheden af ernæring og evnen til at koordinere opgaver og tid. SEP integreres problemfrit med forpligtelser i skolen og vil udvikle disciplin og fokus blandt de pågældende elever. Som resultat forventer vi, at elever, der deltager i programmet, ikke kun vil udvikle sig inden for ishockey, men også tage værdifulde kompetencer med tilbage til klasseværelset.

Om programmet

Sports Excellence Programmet, foreslået til implementering på jeres skole, er et omfattende initiativ designet til at udvikle velfrundede elever. Programmet lægger vægt på en balanceret tilgang til atletisk udvikling og inkorporerer specialiseret træning, skoleopgaver, læring om ernæring, planlægning og mental styrke. Den foreslået tidsplan for initiativet indeholder fysisk træning, sportsspecifik færdighedstræning og samarbejdsøvelser.

Tidsplan

Sports Excellence Program Tidsplan (7:00 - 9:00):

7:00 - 7:20: Møde, opvarmning, omklædning til udstyr

- Fremmøde
- Opvarmningsøvelser i grupper

7:20 - 8:20: Sportsspecifik færdighedstræning

- Fokus på specifikke færdigheder for forskellige sportsgrene
- Individuelle og gruppeøvelser til færdighedsforbedring

8:20 - 8:30: Nedkøling og hydrering

- Omklædning
- Udstrækning og hydrering

8:35 - 8:45: Afslutning af SEP

- Bad
- Skole

9:00: Skole

- Deltagelse i undervisning

Denne foreslået tidsplan fra 7:00 til 9:00 muliggør intensive og fokuserede træningssessioner, samtidig med at den tager højde for forpligtelser i skolen. Den sigter mod at skabe en balance mellem færdighedsudvikling, fysisk træning og engagement i skolen inden for en begrænset tidsramme.

Fordele

At deltage i SEP giver utallige fordele, der rækker langt ud over selve sporten. Den sportsspecifikke træning, færdighedsudvikling og skoleintegration bidrager til individets holistiske udvikling. De pågældende elever styrker ikke kun deres fysiske udvikling og sportslige færdigheder, men tilegner sig også vigtige livskompetencer. Erfaringen med at være elev og atlet fremmer samarbejde, lederskab og en stærk arbejdsmoral – egenskaber, der kan overføres til mange aspekter af livet. Derudover tilbyder programmet et støttende fællesskab, som fremmer sammenhold blandt ligesindede med fælles mål. Det delte fokus på skole og sport sikrer, at de pågældende elever også klarer sig godt i skolen, hvilket fremmer en balanceret og højt kvalificeret uddannelse indenfor sport. SEP skaber et miljø, der ikke kun udvikler dygtige atleter, men også selvsikre, disciplinerede og succesfulde individer, klar til succes – både i sporten og i livet.

Ledelse og trænerstab



Adam Toth-Javor

Projektleder /
Træner



Trevor Koenig

Projektkoordinator /
Træner



Piotr Haczek

Off-Ice træner



William Dixon

Skøjtetræner



Hannemanns Allé 14A,
2300 København S



+45 30 74 96 90



sep@copenhagenfalcons.dk
www.copenhagenfalcons.dk